



Cinq réflexes pour "lâcher prise"



Format

- **Durée** : 1 jour / de 9h à 17h
- **Date** : le jeudi 9 juin 2022
- **Type de formation** : formation en présentiel
- **Nombre de stagiaires** : 5 à 12 personnes
- **Lieu** : salle du conseil municipal à CHORGES

Public visé

Toute personne, professionnelle ou bénévole, travaillant au contact des personnes âgées de plus de 60 ans sur les territoires des 3 communautés de communes de Serre Ponçon, de la vallée de l'Ubaye Serre Ponçon et du Guillestrois Queyras, qui souhaite développer ses compétences comportementales pour une application professionnelle et/ou personnelle.

Objectifs

A l'issue de la formation, chaque participant sera en capacité de :

- Appliquer méthodes et réflexes pour faire face aux tensions professionnelles selon son profil
- Développer sa confiance en soi
- Mobiliser ses ressources individuelles
- Récupérer rapidement
- Capitaliser son savoir-faire anti-stress

Méthodes pédagogiques

- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Mise à disposition de documents supports à la suite de la formation.

Intervenant

Christophe ROSANVALLON, ALPES SUD FORMATION.

Inscriptions

Cette formation bénéficie du soutien financier du fonds Feder ALCOTRA dans le cadre du PS 5 Incl du Piter Terres Monviso. Restent à la charge des participants leurs frais de déplacements et de repas.

Préinscription via : <https://fr.surveymonkey.com/r/5REFLEXESPOURLACHERPRISE>

Contact

codes05@codes05.org
04 92 53 58 72

