

Formations INTER

Développement des compétences transversales

Faire face au stress et lâcher prise

1 jour (7H00)

Objectifs opérationnels de formation – Compétences visées

- Introduire des temps calmes et d'éveil pleine conscience au sein de la structure ou du service
- Explorer et expérimenter par les sens quelques outils-suppôts propices à l'apaisement, la détente et à la sérénité
- Accompagner les professionnels dans leur posture pour favoriser l'apaisement, la détente et à la sérénité des usagers

Méthodes pédagogiques et techniques

Apports théoriques. Analyse des pratiques. Études de cas. Pédagogie active, axée sur l'interaction, afin de permettre à chacun·e de s'appropriier les contenus.

Évaluations

Évaluation individuelle à l'entrée de la formation, à chaud, évaluation de la satisfaction. Cette formation constitue une action d'adaptation et de développement des compétences. Elle donne lieu à la délivrance d'une attestation de participation.



Durée : 1 jour (7 heures)

Prérequis : aucun

Public : Établissements éducatifs, sanitaires, du Social et du Médico-social. Jusqu'à 12 personnes maximum.

Coût de la participation INTER : 290 €

Date(s) : 5 juin 2026 à Strasbourg.

Lieu à définir