

GESTION DES EMOTIONS EN SITUATION DE CRISE

L'IFPC souhaite apporter son soutien aux personnels soignants

Confinement, télétravail, chômage partiel, sur activité...quelle que soit la situation, la pandémie de Covid 19 que nous subissons nous impacte tous à différents niveaux.

Le stress occasionné par cette épreuve touche en première ligne les secteurs médico-sociaux et sanitaires et sociaux, déjà bien fragilisés.

Pour y faire face l'IFPC La Blancarde a décidé de proposer des ressources de gestion des émotions et outils de relaxation en ligne.



Des ressources en ligne ont été spécialement conçues pour permettre aux équipes médicales et paramédicales de retrouver un peu de sérénité et de distance face aux événements que nous traversons



L'objectif : Aider les équipes à prendre soin de leur intégrité physique et mentale afin de prévenir tout risques psychosociaux ultérieurs



Les modules s'appuieront sur diverses techniques qui ont fait leur preuve en matière de gestions des émotions : Hypnose et relaxation, Yoga, Qi gong

**Plus que jamais un seul mot d'ordre :
Soigner pour prendre soin (des autres et de soi !)**

Cette formation vous intéresse - contactez-nous :

Nathalie MARTINI - Assistante formation : 04.13.42.75.11 / n.martini@ifsilablancarde.com

Fabienne GIAVELLI - Responsable gestion et développement : 04.13.42.75.09/ f.giavelli@ifsilablancarde.com