

N° 1

Techniques de gestion des émotions

Date: Vendredi 1^{er} octobre 2021

Lieu: **Réseau Santé Haut-Léman**

Espace Santé Rennaz

Route des Tilles 6a – 1847 Rennaz

Durée: 1 jour – 7 heures
de 09h00 à 17h00

Frais de participation: Fr. 180.–, y compris
le repas de midi

Nbre de participants: 15 maximum

PARTICIPANTS

Cours ouvert à tous les professionnels de la santé

DESCRIPTIF

La gestion de ses propres émotions est primordiale lorsqu'il s'agit de guider efficacement les patients dans le contrôle de leur ressenti. Les techniques présentées durant le séminaire sont appelées à permettre de vivre sereinement, de prévenir le burn out ou être dans la relation soignante.

Les participants apprendront également à s'auto-appliquer ces techniques, la présentation de souvenirs personnels n'étant pas nécessaire.

OBJECTIFS

- Acquérir des techniques de gestion des émotions inspirées de la Programmation NeuroLinguistique:
 - capacité à utiliser nos émotions désagréables pour générer des actions utiles et des émotions agréables (utilisation)
 - capacité à répondre aux situations de vie avec des émotions utiles et appropriées (application)
 - capacité de choisir comment exprimer les émotions (expressions)
 - capacité à éviter de ressentir certaines émotions paralysantes (prévention).

INTERVENANT

M. Nicolas Bonvin, psychologue, master practitioner en PNL, Villa Luganese