



## Domaines de la Santé Inter-Sections

### Gérer ses tensions, c'est si bon !

Les jeudis 11 mars et 22 avril 2021, de 9h à 17h

#### Descriptif de la formation

Gérer ses tensions demande tout d'abord de prendre conscience que je vis une tension. Cela semble aller de soi et en même temps, tout commence là ! Cette formation pratique a, donc, pour objectif d'entrer dans l'apprentissage concret de la gestion de ses situations de tension au quotidien et d'intégrer la méthode basée sur les 5 doigts de la main. Il s'agit d'apprendre :

- À repérer que je suis tendu.
- À distinguer la situation de moi dans la situation.
- À nommer mon ressenti dans cette situation.
- À dégager le ou les besoins non pris en compte dans cette situation.
- À sentir l'aspiration sous-jacente qui appelle à être prise en compte.
- À percevoir les manières possibles de prendre ces aspirations et besoins en compte dans le réel de cette situation et de passer à l'acte pour rétablir l'équilibre.

#### Objectifs de la formation

- Développer les attitudes et le savoir-faire pour mieux gérer ses tensions personnelles et en relation.
- Favoriser la qualité de la relation à soi et à l'autre.
- Identifier ses sources de tensions et apprendre au tout concret à les gérer.

#### Méthodologie

Participative avec des exposés du formateur, observation guidée de votre propre expérience, regard réflexif sur soi, partage d'expériences en petits et grands groupes. Vous pourrez poser vos questions et obtenir les réponses nécessaires pour continuer votre démarche, support mnémotechnique des 5 doigts de la main.

#### Public-cible

Cette formation est idéale pour toute personne qui a à cœur de mieux conduire sa vie et ses relations et souhaite être plus intelligente de ce qui se cache derrière toute situation de tension. Un regard novateur et vivifiant sur la notion des besoins et des aspirations qui font de nous des êtres humains !

#### Formateur

Dr Denis Brieuc : Médecin généraliste, passionné de l'humain, depuis 15 ans, je suis formateur au sein de PRH - Ecole du Déploiement de la Personne.

J'anime des stages, j'interviens dans des groupes pour des formations sur mesure. J'assure de la médiation et/ou de la supervision professionnelle et je reçois en accompagnement individuel. Je suis aussi engagé de manière spécifique dans l'accompagnement des personnes en Burn-out et je suis coordinateur de PRH\* en Belgique francophone.

*PRH : Ecole de formation internationale qui accompagne le déploiement du potentiel humain, pour aider les personnes à être elles-mêmes, à donner leur part et à collaborer, avec d'autres, à la construction d'un monde plus humain.*

#### Lieu et adresse de la formation

HELHa – Jeanne d'Arc  
Quai des Salines 28 à 7500 Tournai

#### Renseignements

Sandrine Molitor - [molitors@helha.be](mailto:molitors@helha.be) - 0477/ 563 257

#### Inscriptions uniquement en ligne

<https://cermed.helha.be/>

**Date limite d'inscription** 24 février 2021

**Prix** 200 EUR\* – Min:12/Max.15participants

#### N° de compte

**NOUVEAU NUMERO** : IBAN BE31 0689 3723 6255 - BIC GKCCBEBB

**Du CeREF- Domaines de la santé.**

#### Communication

**F06 – 2021 - Nom, Prénom**

\*Les pauses-café et une petite restauration sont comprises dans les frais d'inscription.

Cette formation est reconnue par le SPF Santé Publique au titre de formation continue pour l'octroi du complément fonctionnel aux cadres des services de santé.