

### **Pour qui ?**

Tout public à partir de 16 ans.

Admission sur base du Certificat d'enseignement secondaire supérieur (CESS) ou de la réussite d'un test d'admission.

### **Descriptif de l'UE :**

Après avoir défini le stress et ses conséquences, nous étudierons et expérimenterons différentes techniques de gestion du stress (cohérence cardiaque et autres respirations, médiations, pleine conscience, auto-hypnose, olfaction etc.) En même temps nous apprendrons à mieux nous connaître en étudiant l'ennéagramme. Cela nous permettra de voir quels sont les déclencheurs de notre propre stress. Nous verrons les solutions personnelles à mettre en place pour éviter de retourner dans des situations stressantes. Nous prendrons conscience de nos conditionnements inconscients qui provoquent du stress.

Nous étudierons les différents modes de communications à l'autre qui engendre le conflit ou la paix.

Nous aborderons le burnout, comment en sortir et comment l'éviter. Quels sont les fonctionnements pro burnout à éviter.

La réussite de ces UE permet l'obtention d'une attestation de réussite.

Programme et dossier pédagogique disponibles sur demande au secrétariat de l'établissement.

### **Où ?**

Etablissement d'enseignement pour adultes et de formation continue

Chemin d'Herbuchenne, 1 bte 4 à 5500 DINANT

### **Horaire ? (Sous réserve de modifications et d'un nombre d'étudiants suffisant)**

Jeudi, de 18h00 à 21h40, du 06/02/25 au 26/06/25.

### **Renseignements et inscriptions ?**

Secrétariat ouvert du lundi au jeudi de 14h00 à 19h00 à partir du lundi 3 juin 2024.

Pour l'inscription, il faut obligatoirement vous munir de votre carte d'identité, du montant du droit d'inscription (89,40€) et de votre titre d'Etude.

Tél : 082/21.30.60

E-mail : [direction@eafcdinant.be](mailto:direction@eafcdinant.be)

Site : [www.eafcdinant.be](http://www.eafcdinant.be)

**Journée portes ouvertes le samedi 1<sup>er</sup> juin 2024 de 11h00 à 16h00**