

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)

Mardi, du 10/02/26 au 30/03/26, de 18h00 à 20h30.

Renseignements et inscriptions ?

Secrétariat ouvert du lundi au jeudi de 14h00 à 19h00 à partir du lundi 26 mai 2025.

Pour l'inscription, il faut obligatoirement vous munir de votre carte d'identité, du montant du droit d'inscription (92€ - paiement uniquement par bancontact) et de votre titre d'Etude.

Tél : 082/21.30.60

E-mail : direction@eafcdinant.be

Site : www.eafcdinant.be

Journée portes ouvertes le samedi 24 mai 2025 de 11h00 à 16h00