



**Chemin d'Herbuchenne, 1 bte 4  
5500 DINANT  
Tél : 082/21.30.60  
[www.iepscfдинant.be](http://www.iepscfдинant.be)**

**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 engendrent 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 cette UE permet l'obtention d'une attestation de réussite.

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

**Où ?**

Institut d'Enseignement de Promotion sociale de la Communauté française  
Chemin d'Herbuchenne, 1 bte 4 à 5500 DINANT

**Horaire ? (Sous réserve de modifications)**

Mardi, de 18h00 à 21h00.

**Renseignements et inscriptions ?**

L'inscription se fait via notre formulaire en ligne à partir du 15 mai 2021.

Nous reprendrons contact avec vous pour vous communiquer toutes les modalités.

Tél : 082/21.30.60

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

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