



Association belge des praticiens
de l'art infirmier

Gestion du stress et mieux vivre au travail

Date 10 et 17/09/2010 de 9h à 17h00

Lieu acn 91 av Hippocrate
1200 Bruxelles

Public cible

Infirmiers, IC, paramédicaux en chef en
MR-MRS, directeur de MR-MRS,
aides-soignants, infirmiers spécialisés,
sages-femmes, toutes personnes
confrontées au stress professionnel

Nombre de participants
minimum 10, maximum 14

Animateur : Paul Flasse

économiste et formateur en développement des
compétences managériales et professionnelles,
consultant en gestion de carrière, spécialiste en
gestion du stress

Partenaire de formation :

TroisQuatorze 16 sprl

Partenaire spécialiste en gestion de vie et bien être
psychosocial au travail, animations de différents
trajets de Développement de Compétences
Relationnelles

μ

Objectifs

- Identifier les facteurs de stress et les atténuer pour mieux-vivre au travail.
- Donner à chaque participant les moyens
 - d'identifier les facteurs de stress propres à son travail
 - d'analyser sa situation de travail et de prendre du recul
 - de comprendre les causes de stress
 - de se mettre en action afin d'en atténuer les effets

In fine et à moyen terme, permettre à chacun d'améliorer son bien-être au travail (atteindre et maintenir un meilleur équilibre professionnel)

Programme

- Qu'est-ce que le stress ?
- Bon stress et mauvais stress
- Les facteurs de stress
- Décoder le stress :
 - Prise de conscience
 - Impact physique
 - Impact social
- Outils face au stress :
 - Prévenir
 - Agir
 - Réagir
- Initiation au modèle du maintien professionnel

Formation en voie d'accréditation

Renseignements : Coordination acn
tél. : 02 762 56 18 - fax 02 772 52 19 -

formations@infirmieres.be

Pour savoir s'il reste des places, consultez

notre site : www.infirmieres.be

Un bulletin d'inscription à compléter par
personne ! Toute inscription vaut engagement de
paiement. Désistement accordé si 15 jours avant la
date du séminaire ou avec un certificat médical!

Bulletin d'inscription

Nom (de jeune fille) et Prénom.....

.....

N° d'Affiliation acn:.....

Adresse.....

CP et Ville.....

Tel..... Fax.....

GSM.....

Email.....

Institution

.....

Service.....

Adresse de l'Institution

.....

.....

Participera au séminaire « **Gestion du stress et
mieux vivre au travail** » organisée par l'acn

- Les 10 et 17 septembre 2010
- Paye par virement personnel le montant de
..... € (150 € membres individuels acn /
215 € affiliation ind. comprise) au n° : 310-
0215675-33

Je ne désire pas m'affilier à l'acn.

- Demande l'envoi d'une facture à
l'Institution pour paiement
(-20% pour les institutions affiliées !!)

Nom et tel du responsable :

.....

.....



Association belge des praticiens
de l'art infirmier

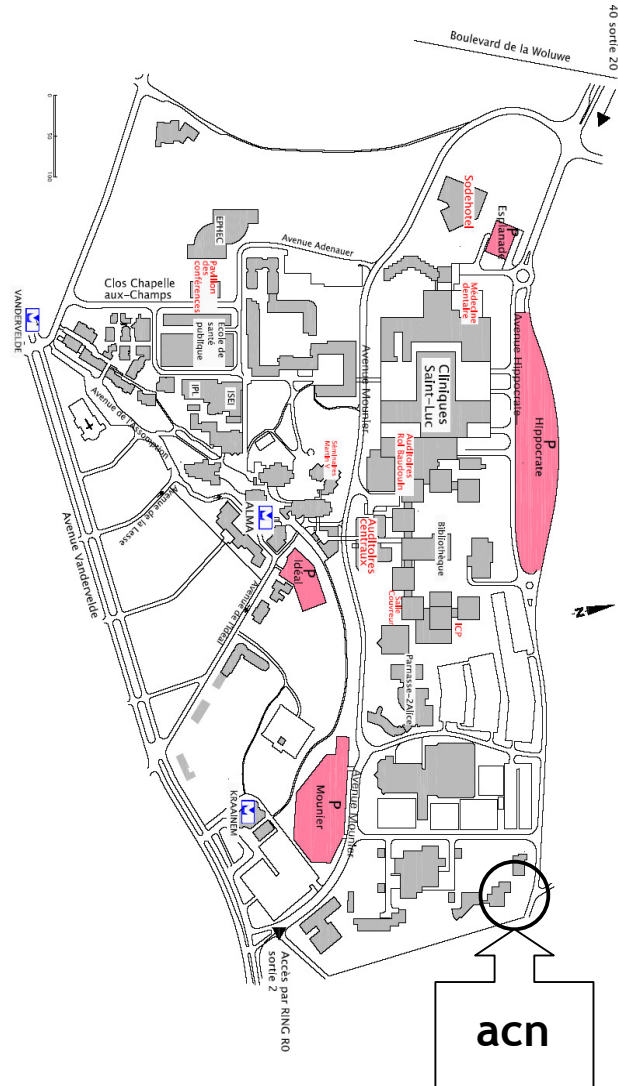
Séminaire acn

10 et 17 septembre 2010

Gestion du stress et
mieux vivre au
travail

Monsieur Paul Flasse

Av. Hippocrate 91 à 1200 Bruxelles



acn - Mme Catherine Borgers

Coordinatrice des formations
Avenue Hippocrate 91
1200 BRUXELLES