MEDICERCLE
VOYAGES ET FORMATIONS MÉDICALES

Voyage Népal

Conférencier : Béatrice CARRIER

Titre Séminaire :

Gérer son stress au quotidien : relaxation

Synopsis :

Les médecins sont confrontés à un stress quotidien, chronique qui peut parfois mener au burn-out.
Ce séminaire vous propose de découvrir, expérimenter et pouvoir choisir en toute connaissance la (ou les) méthode(s) qui vous conviendront le mieux afin de gérer ce stress de façon autonome.

Stress :
- Définition Causes Symptômes
- Burn-out

Techniques de Respiration
- cohérence cardiaque
- Distinction avec la respiration dîte yogique

Approche de Techniques de relaxation
- training autogène
- Visualisation / auto hypnose
- Eft

Approche de technique de Concentration (en vue d'atteindre un état de Méditation)
- yoga nidra

Approche de la Méditation
Pleine conscience
- Accompagnée
- En silence