

AUTOSOINS

Objectifs de la formation :

- Comprendre pourquoi les autosoins sont importants.
- Comprendre que les autosoins sont une responsabilité partagée.
- Apprendre à reconnaître les signes d'alerte de troubles liés au stress chez vous-même et chez vos collègues.
- Découverte de différentes stratégies d'autosoins.

Public concerné :

Prestataires de soins (médecins, infirmier·ière·s, sages-femmes, etc.).

Contenu :

Dans votre travail en tant que prestataire de soins, vous êtes confronté·e quotidiennement à divers défis. Cela peut engendrer du stress. De plus, une confrontation avec les violences peut avoir un impact sur votre bien-être et celui de votre équipe. Dans ce module, vous apprendrez l'importance des autosoins et comment les soutenir dans la pratique, pour vous-même et pour votre équipe.

Durée :

30 minutes

Informations pratiques :

1. Accréditation : 0,5 point en 'Ethique et économie' (si vous êtes enregistré·e en tant que médecin lorsque vous vous connectez avec votre carte d'identité électronique).
2. Attestation : possibilité d'imprimer une attestation sous forme de pdf lorsque vous avez suivi la formation.

Contact :

SPF Santé publique • Sécurité de la Chaîne alimentaire • Environnement
e-learning@health.fgov.be