

Titre du cours / Kurstitel		Langue / Sprache
Charge mentale des FEE : comment éviter le court-circuit		Français
Description-Contenu / Kursbeschreibung-Inhalt		
Le cours doit permettre d'identifier l'impact de la charge mentale dans la fonction de FEE et de développer des stratégies pour la gérer, avec les outils adaptés, afin d'éviter la surcharge. En effet, la fonction de FEE s'ajoute aux autres tâches professionnelles et augmente la charge mentale déjà présente.		
Objectifs de formation / Bildungsziele		
• Définir la charge mentale • Identifier son seuil personnel de surcharge mentale • Reconnaître les symptômes de la surcharge • Découvrir et mettre en œuvre des solutions pour se décharger		
Public-cible / Zielpublikum		
Formateur/-trice de tous les métiers OrTra		
Prérequis / Voraussetzungen		
Aucun		
Matériel de cours / Kursmaterial		
Aucun		
Durée de cours / Kursdauer	Prix du cours / Kurskosten	
1 jour	CHF 200	
Date-s du cours / Kursdatum/-daten	Horaires / Zeitplan	
Mercredi 15 novembre 2023	08.30-16.30	
Lieu de cours / Kursort		
OrTra Santé-Social – Fribourg, rue de Rome 3, 1700 Fribourg		
Intervenant-e-s / Referent-Inn-en		
Nathalie Andrey Jordan		
Délai d'inscription – Anmeldefrist		
lundi 9 octobre 2023		