

## AUEC Gestion du stress et de l'anxiété

Dates des cours en visioconférence

Les jeudi de 09H30 à 12H30

10/11/2022 Les troubles anxieux clinique et diagnostique Dominique Servant

24/11/2022 Modèles TCCE de l'anxiété Dominique Servant

15/12/2022 Modèles cognitifs et gestion du stress Vanessa Delattre

05/01/2023. Anxiété réactionnelle et post traumatique Stéphane Duhem

26/01/2023. Techniques respiratoires et cohérence cardiaque Marc Hay

09/02/2023 TCCE de l'anxiété généralisée Nidae Menjour

09/03/2023 TCCE trouble panique et agoraphobie Dominique Servant

30/03/2023. TCCE de l'anxiété sociale et affirmation de soi Anne Claire Leterme

13/04/2023. Gestion du stress par la pleine conscience Nidae Menjour

11/05/2023. Relaxation intégrative Marc Hay

25/05/2023 Burn out et gestion du stress des soignants Vanessa Delattre

15/06/2023 Prévention du stress en milieu professionnel Amandine Pelissou

29/06/2023. Prise en charge de l'insomnie chez l'anxieux Isabelle Poirot