

Atelier : Retrouver sa boussole, sortir de l'épuisement et se remettre en mouvement

DESCRIPTION DE L'ATELIER

Cet atelier s'adresse aux personnes en situation d'épuisement professionnel. Le burn-out ne se limite pas à une fatigue intense, il vient toucher le rapport au travail, l'image de soi ou encore le sens que l'on donne à ce que l'on fait.

Cet atelier permet de retrouver des points d'appui pour avancer autrement :

Prendre du recul face aux pensées envahissantes,

Accueillir les émotions sans s'épuiser,

Clarifier ce qui compte réellement pour soi,

Retrouver une capacité à faire des choix même dans un contexte contraignant.

Cet atelier peut être approfondi sur 6 séances différentes.

TYPE D'ATELIER

ANIMATION

Apprentissage par l'expérience :
mises en situation et partage

Participation active :

chacun est acteur du processus

Rythmes alternés

DIMENSIONS TRAVAILLEES

Compréhension de soi

Pouvoir d'agir

Dimensions corporelles :

Se reconnecter à l'instant présent et
expérimenter des techniques simples
d'auto-régulation

PRIX

40€ par heure