

Week – end Prévention du burn – out

Attitudes, pensées et communication positives pour retrouver l'enthousiasme
Retrouver de l'énergie et mobiliser du positif
Transformer ses émotions négatives en énergie positive

Tout public

Durée : 2 journées de 6 heures

Programme

Jour 1

- **Attitudes, pensées et communication positives pour retrouver l'enthousiasme**
 - Etude des comportements liés au stress : causes et symptômes.
 - Techniques de gestion du stress et évacuation des tensions
 - Respiration diaphragmatique.
 - Relaxation
 - Outils de mise en place d'attitudes et pensées positives.
 - Techniques d'ancrage dans la joie et l'enthousiasme
 - Reconnecter avec la joie et l'insouciance
- **Retrouver de l'énergie et mobiliser du positif**
 - Techniques issues du Do –In (massages japonais).
 - Outils issus de la sophrologie
 - Respiration diaphragmatique
 - Mobilisation du positif
 - Techniques de libération et déplacement du négatif.

Jour 2

Transformer ses émotions négatives en énergie positive

- Etudes des 4 principales émotions - la peur, la colère, la tristesse et la joie.
- Initiation à la communication bienveillante, mise en mots de chaque émotion.
- Savoir utiliser différentes techniques de sophrologie.
- Visualisation et mobilisation du positif.
- Transformer ses émotions négatives en énergies positives
 - par le jeu.
 - grâce à des actes symboliques.