

Programme gestion du stress et prévention du « burn –out » 2 x3 jours

Prévention des risques psychosociaux(RPS) – prévention du « burn –out »

Méthode ELSLAE de Laurence DELATTE

Expression – Libération du Stress – Accueil des Emotions

Gestion du Stress, Expression des Emotions, Art et Création



Module B

Tout public

Durée: 6 jours 2 x 3 jours

Objectifs

- Déterminer les causes de stress liées à la fonction de chacun.
- Etre en capacité de discerner les facteurs de stress et de tensions liés à la vie professionnelle, liés à la vie privée, savoir faire la part des choses.
- Etre en mesure d'accepter, d'exprimer et gérer ses émotions.
- Etre capable de se distancier d'une situation difficile.
- Prendre un temps pour soi – mobiliser du positif – lâcher prise et se recentrer.

Méthodes et contenus

Jour 1. Gestion du stress et enthousiasme

Jour 2. Attitude, pensée et communication positive, motivation au travail.

Jour 3 - 4 - 5 et 6

Méthode **E.L.S.A.E** Expression - Libération du Stress – Accueil des Emotions
Art et Création

- Modelage gestuel de l'argile en lien avec l'émotionnel.
- Le souffle, le jeu et l'art.
- Transformer ses émotions négatives en énergies positives.

Evaluation: L'évaluation sera assurée tout au long de la formation.

Lieu: soit en Bourgogne, au sein de votre structure ou dans votre ville.

Tarifs : à la journée, voir dates et tarifs sur le site, au sein de votre structure sur devis.