

Prévention du « burn – out »

Méthode ELSLAE de Laurence DELATTE  
Expression – Libération du Stress – Accueil des Emotions

**LIBERATION DU STRESS - EXPRESSION ET GESTION DES EMOTIONS**  
Gestion du stress - libération des tensions et des émotions négatives Art et Création



**Public** : tout public

**Durée** : 3 jours - jour 1 la peur – jour 2 la colère – jour 3 la tristesse et la joie

**Objectifs**

- Apprendre décrypter ses émotions : peur, colère, tristesse et joie.
- Etre en capacité d'identifier les causes de ce tourbillon émotionnel.
- Etre en mesure de faire le lien avec notre santé.
- Discerner l'émotion et le sentiment.
- Prendre de conscience de l'aspect positif de chaque émotion.
- Etre en mesure de mettre en place des outils de distanciation des émotions issus de la sophrologie et par la mise en mots.
- Transformer les émotions négatives par le biais de la création, modelage gestuel de l'argile, le souffle et la couleur, mise en place d'actes symboliques.

**Contenu**

- Analyse de la pratique.
- Etudes des 4 principales émotions : la peur, la colère, la tristesse et la joie.
- Initiation à la communication adaptée.
- Savoir utiliser différentes techniques de sophrologie (*exercices corporels pour évacuer les tensions, respiration diaphragmatique, visualisation du positif*).
- Modelage gestuel de l'argile en lien avec l'émotionnel.
- Le souffle, le jeu et l'art.
- Transformer ses émotions négatives en énergies positives par la création ou l'écriture.

**Lieu**

- Soit au sein de votre structure, dans votre ville ou en Bourgogne.

**Tarifs**

A la journée, voir dates et tarifs , au sein de votre structure sur devis.

**A noter** Chacun amènera de quoi écrire, et un tablier.