

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

**ETRE A L'ECOUTE DE SOI ET PRENDRE SOIN DE SOI
QUAND ON EST A L'ECOUTE DE L'AUTRE**



Public

Professionnels de santé et tout professionnel étant à l'écoute de l'autre

Durée: un jour

Objectifs

- Etre en mesure de réaliser un autodiagnostic
- Etre capable de discerner les causes de stress et tensions liées à l'environnement professionnel ou privé et savoir faire la part des choses.
- Savoir observer, d'exprimer et gérer ses émotions.
- Etre en capacité de se ménager un espace temps pour prendre soin de soi.
- Etre en capacité d'adapter son comportement pour se recentrer sur soi.
- Etre en mesure de mettre en place différentes techniques de relaxation et évacuation des tensions – visualisation positive – outils issus de la sophrologie (Dr CAYCEDO).

Méthode et contenu

- Analyse de la pratique.
- Observation, décryptage, techniques ludiques de gestion des émotions.
- Mise en place de techniques et outils issus de la sophrologie.
- Respiration diaphragmatique.
- Visualisation créatrice.
- Se recentrer sur soi.
- Travail d'ancrage.
- Exercices corporels pour évacuer les tensions.
- Techniques de libération et déplacement du négatif.

Lieu

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

Tarifs

- A la journée, voir dates tarifs sur le site au sein de votre structure, sur devis.