



INFORMATIONS



SIERENTZ Maison des Associations (bâtiment bleu)



Début le lundi 08 février 2021



DURÉE : 02:00

PROFILS : Sophrologue

PRE REQUIS :

Accessible à tous.

Pas de tenue particulière.

MATERIEL :

Nécessité d'apporter un petit carnet ou cahier et un stylo.

CODE ACTIVITÉ : 5SI1254

Prix : **20.00 €**

DESCRIPTION

Le burn out ou syndrome d'épuisement trouve le plus souvent sa source dans le domaine professionnel, pression de plus en plus forte, rythme de travail qui s'accélère, compétitivité de plus en plus présente, peur de perdre son travail.

Mais le burn out n'est pourtant pas réservé qu'aux actifs, rythme de vie effréné, jonglant entre nos obligations personnelles, nos obligations familiales, professionnelles, jusqu'à s'oublier complètement.

Lors de cette séance, nous alternerons la théorie et la pratique, en revenant sur la notion de burn out et sur les signes qui peuvent nous alerter mais également sur la façon dont la sophrologie peut devenir un allié efficace en nous permettant de :

- réguler nos émotions et nous libérant de nos tensions corporelles
- gagner à retrouver sa vitalité
- redécouvrir sa corporalité
- profiter du moment présent
- en vue de retrouver confiance en soi

Pour prévenir le burn-out, il est indispensable de revenir vers soi en prenant le temps de s'occuper de soi.

Il faut apprendre à s'écouter, à se faire confiance et cela s'apprend afin de reprendre sa vie en main.

A la suite de cette séance, les audios des pratiques vous seront transférées par mail.



OBJECTIFS

L'objectif est qu'à la fin de l'atelier les participants sachent reconnaître les premiers signes du burn-out et soient en capacité de réagir le plus rapidement possible et reprendre le contrôle. Cela grâce à l'apprentissage de techniques simples, concrètes, facilement réutilisables au quotidien.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	08-02-2021	10:00	02:00	