

Gestion du stress et du burnout

« Lorsque nous ne pouvons trouver la tranquillité en nous, il est inutile de la chercher ailleurs. » – François de la Rochefoucauld



Sion : 027 346 59 79
St-Maurice : 024 471 63 22
info@cvpc.ch – www.cvpc.ch

Public cible

Tout collaborateur, cadre ou responsable souhaitant prévenir les conséquences du stress et du burnout, acquérir les outils pour entretenir un état serein face à la complexité des enjeux professionnels.

Intervenante



Ana Maria Vidal

- ✓ Pédagogie Corporelle «Cos-Art»,
- ✓ Post-grade à l'Université Ramon Llull-Blanquerna de Barcelone
- ✓ Thérapie émotionnelle avec Paule Salomon et Jacqueline Hasson Arsin
- ✓ Coaching Holistique avec Danielle Brault-Saphir DHS
- ✓ Journaliste et écrivain

Objectifs pour diminuer le stress

- ✓ Identifier ses stresseurs en fonction de son environnement
- ✓ Identifier ses bonnes ressources, apprendre à les mettre en œuvre
- ✓ Instaurer son nouvel art de vivre de manière durable

Contenu

- ✓ Identifier ses stresseurs internes et externes
- ✓ Prendre conscience de l'impact d'un stress mal géré
- ✓ Apprendre à interrompre les causes du stress
- ✓ Mettre ses priorités, augmenter sa zone d'influence
- ✓ Apprendre à équilibrer nos activités au quotidien
- ✓ Créer sa boîte à outils selon les trois intelligences explorées
- ✓ Apprendre à gérer le stress et s'ouvrir à d'autres choix
- ✓ S'exercer au centrage et à la présence à soi et à l'environnement
- ✓ Intégrer des micro-pratiques de recentrage et de ressourcement

A l'issue de cette journée, le participant pourra être proactif par rapport à sa manière d'appréhender et de gérer le stress.

Objectifs pour prévenir le burnout

- ✓ Identifier le processus qui peut aboutir au burnout
- ✓ Apprendre à écouter comment se manifestent les signaux qui nous impactent
- ✓ Se responsabiliser des répercussions sur l'environnement professionnel et personnel

Contenu

- ✓ Connaître le processus et le cadre du burnout
- ✓ Clarifier les liens entre épuisement professionnel et ses conséquences
- ✓ Mieux se connaître, identifier ses mécanismes stressants
- ✓ Savoir gérer ses émotions et le stress relationnel
- ✓ Apprendre des outils qui favorisent la sérénité sous forte pression
- ✓ Capitaliser les ressources nécessaires pour cultiver pleinement votre potentiel
- ✓ Créer son plan personnel de repositionnement face au stress

A l'issue de cette journée, le participant aura pu identifier les actions à mener afin de mieux prévenir le burnout.

Informations pratiques

<i>Durée</i>	2 journées (16 périodes)
<i>Horaire</i>	8h30-12h00 et 13h30-17h00
<i>Lieu</i>	CVPC, Chemin St-Hubert 2, 1950 Sion
<i>Prix</i>	Non membre : CHF 950.- Membre : CHF 900.-
<i>Dates</i>	4 et 19 mai 2021



Centre Valaisan de Perfectionnement Continu
Reconnu par l'Etat du Valais et les associations professionnelles