

*Comment prévenir et accompagner le développement de l'anxiété,
de l'angoisse, de l'épuisement professionnel ou personnel
et du stress intense ?*

POUR QUOI ?

- ✓ Intervenir efficacement face à une situation de stress de haute intensité.
- ✓ Apprendre à identifier vos sensations et vos émotions pour vous guider et vous orienter.
- ✓ Savoir pratiquer l'autorégulation pour vous-même et pour votre entourage professionnel et personnel.

DUREE

- ✓ 2 jours
- ✓ 12 heures

NOMBRE PARTICIPANTS

- ✓ Minimum 7 personnes
- ✓ Maximum 12 personnes

TARIF

- ✓ 150 € TTC / jour / personne

Facilités de paiements possibles

PROCHAINES DATES

- ✓ S 23 et D 24 Avril 2022
- ✓ S 14 et D 15 Mai 2022
- ✓ S 18 et D 19 Juin 2022

*Hébergement à proximité
Contactez-nous pour en savoir plus*



EmotionAid® est un processus de 1^{ers} secours émotionnels en 5 étapes.

Ce dispositif a été créé en Israël par les Docteurs Cathy Lawy et Laurence Tolub.

Cet atelier propose des outils qui sont régulièrement testés auprès d'un public extrêmement varié, dans des zones sinistrées ou d'état d'urgence.

Programme

Au cours de ces 2 jours, une alternance sera proposée entre :

- Apports théoriques : définition du trauma, du stress post-traumatique et présentation des symptômes
- Temps d'expérimentation des 5 étapes du processus EmotionAid® : exploration du ressenti et des ressources
- Analyse en commun des séquences de travail.

Les intervenantes

Nathalie Cheval est infirmière, praticienne certifiée en Somatic Experiencing et formée aux 1^{ers} secours émotionnels.

Cécile Mitard est psychothérapeute en libéral, praticienne certifiée en Somatic Experiencing et formée aux 1^{ers} secours émotionnels.