

*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 01 et D 02 Octobre 2022
- ✓ S 19 et D 20 Novembre 2022

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



*EmotionAid® est un processus de 1<sup>ers</sup> 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<sup>ers</sup> secours émotionnels.

Cécile Mitard est psychothérapeute en libéral, praticienne certifiée en Somatic Experiencing et formée aux 1<sup>ers</sup> secours émotionnels.