

Programme :

Outils de relâchement

PUBLIC :

- Médecins et paramédicaux
- Professionnel-le-s de la Petite-Enfance et de l'Enfance
- Professionnels en situation d'accueil de personnes, ayant à gérer des situations de stress

Groupe de 5 à 15 personnes.

OBJECTIFS :

- Découvrir une variété d'outils utiles pour la ténacité, le lâcher prise, la détente, le centrage
- Faire la part entre ce qu'il est nécessaire de tenir et de lâcher (action juste)
- Relier les ressentis désagréables aux besoins dont ils invitent à prendre soin

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Apports ciblés
- Exploration d'outils psychocorporels
- Entraînements à partir de situations concrètes quotidiennes
- Echanges

TYPE DE PEDAGOGIE : Interactive.

Venir avec une tenue souple (dans laquelle vous êtes à l'aise pour pouvoir explorer des outils nécessitant de bouger).

Coût et données pratiques

DATES, LIEU : samedi 19 septembre + samedi 3 octobre 2020, 9h-12h30 et 13h30-17h. Sur Annecy 74 000, adresse précise communiquée ultérieurement.

COÛT : 340 euros pour les 2 jours. Hébergement et repas non compris.

BULLETIN D'INSCRIPTION à retourner : Charlotte Duroyon, 97 route du Périmètre 74000 Annecy
Accompagné d'un chèque d'arrhes, de 100 euros, valant pour réservation de votre place au stage.

Nom Prénom.....Profession.....;

Coordonnées email.....tel portable.....

Stage Outils de relâchement et de centrage du pro – prévention des RPS

Date : samedi 19 septembre + samedi 3 octobre 2020

Charlotte Duroyon, formatrice psychomotricienne, Annecy.

N° décla d'activité : 82 74 02681 74 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat) - SIRET: 749 999 991 00021