

CHARGE ET DECHARGE DE TENSIONS : COMMENT PREVENIR LE BURN-OUT ? Apprenez à décharger en sécurité vos tensions et vos émotions

**Une journée de formation et d'expérimentation, à Lausanne,
le samedi 28 novembre 2009 de 9h00 à 17h00**

L'épuisement professionnel est une pathologie nouvellement reconnue et mieux étudiée, des outils se développent ainsi que des thérapeutiques spécifiques ; il semble que davantage de personnes se plaignent et souffrent des conditions actuelles stressantes du travail. Cet atelier portera spécifiquement sur un outil de prévention très pratique : la décharge de tensions.

Contenu de l'atelier

- Réflexion sur la charge et la décharge de tensions et d'émotions : comment « j'encaisse émotionnellement », comment je ravale dans mon quotidien, qu'est-ce que j'en fais ?
- Exercices pratiques et « portables » de décharge chez soi ou dans le travail
- Identifier ce qui nous charge en tension. Comment faire face à l'agressivité en entreprise ?
- Exemples de pratiques à faire dans le milieu professionnel

Animateurs

Stephen Vasey, gestalt-thérapeute, spécialiste des techniques psycho-corporelles.

Catherine Vasey, psychologue, gestalt-thérapeute, spécialiste du burn-out à Lausanne.

Site internet : www.noburnout.ch, cabinet : Av. Chailly 1, 1012 Lausanne, 021 784 14 59.

Vous trouverez les informations essentielles sur le burn-out dans un livre court et accessible destiné au grand public : « **Burn-out : le détecter et le prévenir** », C. Vasey, éd. Jouvence, 2007 (disponible dans toutes les librairies).

Détails pratiques

Cet atelier aura lieu le samedi 28 novembre 2009, à Lausanne.

Horaire : de 9h00 à 17h00

Prix de l'atelier : 250.-

L'inscription est validée à réception du paiement de l'atelier.

Procédure d'inscription

1) Annoncez votre participation par mail avec vos nom, prénom, votre adresse et téléphone

à : info@noburnout.ch

2) Votre participation est réservée dès réception des 250.- frs du paiement du cours.

Coordonnées bancaires :

Compte : 18-1616-9

Versement pour : Banque Raiffeisen Lavaux, 1095 Lutry

En faveur de : 1009458.36, clearing : 80454, C. Vasey, 1012 Lausanne

3) Une confirmation d'inscription vous sera envoyée avec les détails pratiques du cours

Le nombre de place est limité, les places sont réservées par ordre d'inscription.

En cas d'absence, le montant versé ne sera remboursé que si l'annonce nous parvient avant le 15 novembre 2009. Passé cette date, aucun remboursement ne sera accordé.

Pour toute question, n'hésitez pas à nous contacter par mail ou par téléphone.