



Gérer son stress et prévenir le Burn-Out (groupe)

Vous vous sentez débordé(e) ? Surmené(e) ?

**Vous ne vous sentez plus en capacité de gérer votre temps
et votre stress ?"**



Osez développer votre puissance et gagner en liberté !

Gérer son stress avec le cheval

Objectifs

- Comprendre le stress.
- Savoir comment y faire face.

A l'issue de cette formation vous serez capable de ...

- Comprendre l'importance de ne pas laisser s'installer le stress de façon chronique.
- Reconnaître les effets du stress sur votre corps.
- Mettre en œuvre au moins une technique pour faire baisser votre niveau de stress.

Le déroulement

1^{er} jour : Après un partage sur votre positionnement par rapport au stress, vous découvrirez quels sont les mécanismes et les liens qu'il a avec vos émotions. Vous disposerez des premiers outils pour travailler sur le sujet (théorie polyvagale, gestion quotidienne de vos activités).

2^{ème} jour : Approfondissement de votre relation au stress: compréhension des mécanismes involontaires de déclenchement; mise en œuvre des outils issus de la théorie polyvagale (le frein vagal; les activités vampirisantes; les routines...)

3^{ème} jour : La (re)découverte de ses sensations corporelles (émotion - stress) avec **le cheval**. Pour agir au plus tôt et éviter les effets négatifs du stress sur votre quotidien.

21 h de formation

Autres Informations



Les séances sont espacées de 7 à 15 jours pour vous permettre de commencer à appliquer les outils et faire évoluer votre perception des situations de stress.



Possible en **Région Centre Val de Loire, Paris, Caen** (Autres sur demande)



8 novembre / 22 novembre / 6 décembre 2022 ou **sur demande**



1 500 €HT /personnes
Tarif en intra sur demande

Avis d'expert



La journée avec le cheval est LE moment qui vous permettra de comprendre et de mettre en œuvre concrètement l'intelligence émotionnelle. Si vous avez peur du cheval, j'adapterai les exercices en conséquences.