

## Prendre soin de moi quand j'ai tant pris soin des autres



*Les clés de la compréhension et de la prévention de l'épuisement professionnel ?  
Trouver le bon équilibre !*

### Public cible :

- Personnel travaillant en institution de soins/en institut pour personnes en situation de handicap et à domicile.

### Objectifs :

- Rester sensibilisé aux signes de fatigue, d'épuisement physique et psychique
- S'initier et trouver les outils qui conviennent pour prendre soin de soi
- S'approprier et vivre l'outil au quotidien dès que nécessaire

### Contenu :

- Trouver l'outil qui vous convient pour se régénérer au quotidien
- Initiation en pratique aux outils suivants :
  - cohérence cardiaque
  - ronde énergétique
  - pleine conscience
  - bodyscan
  - méditation
  - EFT (pratique psycho-corporelle de gestion des émotions)
  - massage mains
  - ronde de yoga méditatif
  - postures dos après le boulot

### Méthodologie :

- Atelier pratique d'initiation aux différentes techniques.

### En pratique :

- En 1 journée
- Support pédagogique et assistance administrative mis à disposition de tous les participants