

**Lundi 9 mars 2020**  
**9h00-17h00**

Formation sur 1 journée

Limité à 8 personnes

à l'OGA Atlantic

La Roche/Yon

Prix : 48 € TTC

Déjeuner compris

**NOUVEAU !**

# Charge mentale

## Comment se préserver ?

Nous devons tous gérer une multitude de tâches en même temps que ce soit dans la sphère professionnelle et/ou personnelle. Il en résulte une charge cognitive invisible qui crée une pression parfois difficile à supporter pour certains, donnant un sentiment de débordement et entraînant des malaises physiques stress, fatigue, douleurs abdominales, lombalgies, etc... Pour mieux s'en préserver, il est important de comprendre comment le mental et le physique s'impactent mutuellement et comment mieux se connaître, s'écouter, se respecter.

### Objectifs

- Comprendre comment les événements extérieurs nous impactent, pourquoi nous sommes si souvent "à fleur de peau", quelles sont les interactions entre le mental et le physique et comment ils forment un tout.
- Apprendre par des mises en situation, à réactiver notre "système pare-excitation", afin de mieux se protéger. Savoir prendre du recul pour ne plus être aussi impacté par les facteurs extérieurs agressifs ou vécus comme tel, et donc être plus concentré, plus précis et plus à l'écoute.

### Programme

- Définir la notion de bien-être, dans sa subjectivité, et la relier à la notion de bien-être.
- Atelier pratique pour se recentrer, être à l'écoute du corps et de ses sensations, cohérence cardiaque et visualisation de l'espace de sécurité interne, toucher surface, auto-stimulations en réflexothérapie faciale et palmaire.
- Être bien dans sa peau : construction de l'individu autour du Moi-peau en tenant compte de la singularité de chacun.
- Accompagner l'individualité dans ses ressources propres, activer sa base de sécurité, gérer son stress et ses émotions, se mettre en relation avec les autres, porter et se laisser porter dans un mouvement commun.

*Prévoir tapis de sol et tenue souple*

**Sylvie Lecointe**, Puéricultrice, Approche globale du développement

**ANIMATION** →