



Désignation / Titre Module 3 « prévention de l'épuisement professionnel » : charge et décharge du stress et des tensions au travail !	Référence S170
Contenu / Description / Thèmes Cet atelier propose une série d'expérimentations, d'exercices corporels pour comprendre comment se décharger des tensions et du stress. Une réflexion portera aussi sur comment lâcher les tensions au fur et à mesure dans les limites du quotidien professionnel.	
Objectif(s) <ul style="list-style-type: none">> Connaître ses limites face au stress> Expérimenter des exercices pour gérer le stress> Connaître des méthodes pour lâcher les tensions dans le quotidien professionnel	
Public-cible Toute personne intéressée par la gestion du stress	
Animateur(s) Vasey Catherine, psychologue, gestalt-thérapeute, spécialiste du burn-out	