

Séminaire de Gestion du Stress et Autoprotection 7-10 septembre 2008 en Valais

*Découper ici et envoyer à
Atelier Psychocorporel, Sabrina Alberti
Ruelle du Midi 21, 1950 Sion*

Bulletin d'inscription

Séminaire de Gestion du stress et autoprotection 2008

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Profession : _____

 : _____

Em@il: _____

Je souhaite une chambre individuelle et payerai un supplément pour les 3 nuitées (de 20.- à 50.- / nuit)

Je souhaite une chambre individuelle WC-douche à l'étage (sans supplément)

NB : Ceci sera fonction des possibilités de l'hôtel et de l'ordre d'arrivée des inscriptions

Signature

Par votre signature vous vous engagez
au versement de CHF 1000.- au 15 juin 08

MÉTHODE

- apports théoriques : physiologie et psychologie du stress
- via ferrata
- éveil du corps (Tai chi, Qi Gong, relaxation, méditation...)
- création d'un outil personnalisé de gestion du stress
- échanges en sous-groupes et en grand groupe
- écriture dans un journal de bord

DURÉE

3,5 jours en résidentiel.

30h de formation.

Du dimanche 7 sept. 15h au mercredi 10 sept. 16h.

COÛT CHF 1000.-

Comprenant la formation,
3 nuitées en chambre double WC-douche en pension complète, ainsi que le forfait pour le matériel de Via ferrata.

Avec un solide support théorique, Sabrina Alberti vous accompagnera sur le chemin de la concentration, de la respiration et du ressenti entre exercices, écriture, confrontation et action concrète.

Sabrina ALBERTI

<i>Psychologue FSP Physiothérapeute Formatrice d'adultes avec Brevet Fédéral Enseignante de Tai chi</i>	<i>Atelier Psychocorporel Ruelle du Midi 21 CH-1950 Sion ☎ 0041- (0)79 679 99 36 sabrina@psychocorporel.net</i>
---	---

6 ans d'intervention sur le terrain de l'urgence en tant que membre de l'AVPU Association Valaisanne des Psychologues de l'Urgence, en collaboration avec la centrale d'alarme 144 de l'Organisation Cantonale Valaisanne des Secours et 6 ans d'enseignement dans ce domaine spécialisé.

Séminaire de Gestion du Stress et Autoprotection 7-10 septembre 2008 en Valais

Sur la base de l'expérience du séminaire 2007, voici, pour la deuxième année consécutive, un séminaire adapté aux besoins et aux exigences actuelles.

Ouvert à toutes personnes concernées et intéressées, ce séminaire s'adresse en particulier aux professionnels soumis à un stress continu ou/et amenés à intervenir lors de situations critiques, d'accidents dramatiques ou de catastrophes ou à recevoir des personnes en état de choc ou traumatisées.

Vous êtes psychologue, médecin, policier, samaritain, ambulancier, sapeur pompier, garde frontière, soignant, aumônier, actif à l'Organisation Cantonale Valaisanne des Secours, membre d'une colonne de secours, responsable de sécurité (chantier, patrouilleurs...), enseignant, assistant social (LAVI, CMS), cadre d'entreprise, etc.

L'expérience met en évidence que la confrontation à la douleur, à l'horreur et la pression continue, produisent un effet certain sur les intervenants. Les professionnels, en particulier de l'urgence, sont donc des **populations à risque** sur le plan de leur santé mentale et physique. L'impact, du vécu pénible, sur nos réactions et nos relations, ainsi que son aspect cumulatif sur la durée, méritent d'être pris en considération de façon sérieuse et d'être traités sur une base régulière.

Il s'agit ainsi de concevoir et de proposer **une formation à but de prévention des épuisements professionnels (burn out)** par le développement de mesures d'autoprotection, d'exercices de prise de conscience et de gestion de son propre stress.

Le séminaire se déroulera dans le cadre montagnard du Val d'Hérens en Valais.

Dans la tranquillité de la montagne, l'Hôtel de La Sage, dressé au milieu du village du même nom et en face des hauts sommets du fond de vallée, sera le lieu d'hébergement et d'action théorique. Évolène sera le décor de l'action pratique de la formation.

Objectifs de formation

- Mieux comprendre le mécanisme du stress.
- Développer ses propres outils de gestion du stress.
- Accélérer la perception des premiers signes (stress, fatigue...) présents en soi.
- Permettre une action plus rapide, donc de mieux pouvoir se protéger et se maintenir ainsi en santé.
- Adapter sa pratique professionnelle.
- Adapter son hygiène de vie aux tensions.

Moyens

Alternance théorie et pratique

Du point de vue **théorique**, l'approche offerte ici souhaite aborder tant les aspects physiologiques que psychologiques des concepts de stress, d'anxiété et de traumatisme. La pratique de ces notions, dont le but est le repérage des effets du stress chez soi et aux moyens d'y faire face, se fera dans des espaces d'écriture individuels et intimes, et sera complété à travers des échanges d'expériences dans le groupe.

Dans ce contexte montagnard et en résidentiel, la **pratique** sera diversifiée.

- Travail corporel : relaxation, gymnastique douce, méditation.
- Via ferrata (*chemin ferré que l'on escalade à pied dont l'accès est facilité par des échelons fixés à même la roche*) « La vire des chamois » d'Evolène. Cette activité en milieu naturel, indispensable aux objectifs à atteindre, nécessite un certain niveau de mobilité et de forme physique, mais aucune préparation ni connaissance technique particulière n'est exigée.
- Création de son propre outil de gestion du stress.

Spécifique : coaching individuel.

Délai d'inscription :

15 juin 2008. L'inscription est validée par le versement de CHF 1000.-

Versement :

Atelier Psychocorporel,
Sabrina Alberti, Ruelle du Midi 21, 1950 Sion
CCP 17-607523-3
Mention : SGSA 7-10 sept 2008.

Important :

L'engagement individuel, si non dénoncé avant le 30 juin 2008, engendre le paiement de la totalité de la formation.

Pour votre sécurité :

La responsable se réserve le droit de modifier ou d'annuler le programme selon la météo ou les conditions sur le terrain.

Contact :

Sabrina Alberti
079 679 99 36
sabrina@psychocorporel.net

Sites web :

www.psychocorporel.net
www.hoteldelasage.com
www.evolene-region.ch

**Places limitées,
pour favoriser le travail
individuel et en groupe**

Informations pratiques

- Le séminaire a lieu en montagne, dans le Val d'Hérens (Valais). Certaines activités se déroulent en plein air. Prévoir des habits chauds, une bonne veste, des chaussures de marche, un pantalon long et confortable, chapeau et lunettes de soleil.
- Compléter votre équipement pour le travail corporel (éveil du corps) avec des survêtements confortables, chauds, une couverture, une natte de gymnastique au sol, un petit coussin.
- Matériel de base obligatoire pour la via ferrata : baudrier, longe double via ferrata, casque. Ce matériel vous sera fourni sur place.
- Chaque participant est responsable de ses assurances (accident, sauvetage, etc.).
- Reste à la charge des participants : les boissons, les déplacements, la différence de prix pour le choix d'une chambre individuelle (3 nuitées).
- Une confirmation écrite avec le détail du lieu de rendez-vous et les informations nécessaires et complémentaires à l'organisation du séminaire sera faite au plus tard 1 semaine avant le début de la formation.
- ❖ Ce séminaire est peut-être pour vous, alors n'hésitez pas à appeler pour des renseignements complémentaires!
- ❖ Des questions à propos des inscriptions, des aspects pratiques, techniques, sur le matériel ou l'équipement...



votre contact : Sabrina Alberti 079 679 99 36