

Séminaire de Gestion du Stress et Autoprotection

23-26 août 2009 en Valais

Envoyer à
Atelier Psychocorporel, Sabrina Alberti
Ruelle du Midi 21, 1950 Sion

Découper ici

Bulletin d'inscription

Séminaire de Gestion du stress et autoprotection 2009

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 1150.-

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
- test sur la gestion des situations stressantes

DURÉE

3,5 jours en résidentiel.

30h de formation.

Dimanche 23 août 15h au mercredi 26 août 16h.

COÛT CHF 1150.-

Pour 3 nuitées en chambre double WC-douche en pension complète.

La formation.

Le guide et 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. 8 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'OCVS et 8 ans d'enseignement (formation-conférence) dans ce domaine spécialisé.

Sabrina ALBERTI

Psychologue FSP
Certifiée en psychologie
d'urgence FSP
Physiothérapeute
Formatrice d'adultes
avec Brevet Fédéral
Enseignante de Tai chi

Atelier Psychocorporel
Ruelle du Midi 21
CH-1950 Sion
☎ 0041- (0)79 679 99 36
sabrina@psychocorporel.net

Séminaire de Gestion du Stress et Autoprotection

23-26 août 2009 en Valais

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

Ouvert à tous :

Toutes personnes concernées ou intéressées par le thème du stress et désireuses de prendre du temps pour apprendre et expérimenter.

Vous êtes soumis à un stress continu dans votre activité professionnelle ou en privé.

Vous êtes amenés à intervenir lors de situations critiques, d'accidents dramatiques ou de catastrophes.

Vous recevez des personnes victimes, en état de choc ou traumatisées.

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

Ce séminaire est pour vous

L'impact, du stress, 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.

- Prévenir l'épuisement professionnel : burn out
- Prendre conscience de son propre stress
- Apprendre à faire face à son stress

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

Dans la tranquillité de la montagne, l'Hôtel de La Sage, dressé à 1670m 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. La via ferrata est à Évolène.

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.
- Se protéger et se maintenir ainsi en santé.
- Adapter sa pratique professionnelle.
- Adapter son hygiène de vie aux tensions.

Moyens : *Alternance théorie et pratique*

Théorie

Aspects physiologiques et 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** comprend 3 axes :

- 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'Évolène. 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

Test écrit sur la gestion des situations stressantes.
Coaching individuel.

Délai d'inscription :

15 juillet 2009.

Inscription validée par le versement de CHF 1150.-

Versement :

Atelier Psychocorporel,
Sabrina Alberti, Ruelle du Midi 21, 1950 Sion
CCP 17-607523-3
Mention : SGSA 23-26 août 2009.

Important :

L'engagement individuel, si non dénoncé avant le 30 juillet 2009, engendre le paiement de la totalité du montant du séminaire, soit CHF 1150.-

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 : 10 participants

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, du tarif, des aspects pratiques, techniques, sur le matériel ou l'équipement...
Appelez avant de renoncer.



Votre contact : Sabrina Alberti 079 679 99 36