

# Séminaire de Gestion du Stress et Autoprotection

5-8 septembre 2010 en Valais

-----  
Envoyer à  
Atelier Psychocorporel, Sabrina Alberti  
Rue de la Cotzette 2, 1950 Sion  
-----

Découper ici

## Bulletin d'inscription

### Séminaire de Gestion du stress et autoprotection 2010

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Profession : \_\_\_\_\_

☎ : \_\_\_\_\_

Em@il: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Repas végétarien : \_\_\_\_\_

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 1'150.-

### 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 5 septembre 15h au mercredi 8 septembre vers 16h.

### COÛT CHF 1'150.-

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 aussi sur le chemin de la concentration, de la respiration et du ressenti entre exercices, écriture, confrontation et action concrète.

Presque 10 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 autant d'années d'enseignement (formation-conférence) dans ce domaine spécialisé.

### Sabrina ALBERTI

<i>Psychologue FSP Certifiée en psychologie d'urgence FSP Physiothérapeute Formatrice d'adultes avec Brevet Fédéral Enseignante de Tai chi</i>	<i>Atelier Psychocorporel Rue de la Cotzette 2 CH-1950 Sion ☎ 0041- (0)79 679 99 36 sabrina@psychocorporel.net www.psychocorporel.net</i>
--	---

# Séminaire de Gestion du Stress et Autoprotection

5-8 septembre 2010 en Valais

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

### Ce séminaire s'adresse :

A toute personne concernée ou intéressée par le thème du **stress** et désireuse de **prendre du temps pour apprendre et expérimenter**.

Vous êtes soumis à un stress continu dans votre vie privée ou professionnelle.

Vous êtes amené à intervenir lors de situations critiques, accidents ou catastrophes.

Vous recevez des personnes en état de choc traumatisées.

Ce séminaire est pour vous



L'impact du stress, d'un vécu pénible dans nos relations et les réactions qui en découlent, 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 sera le lieu d'hébergement et d'action théorique. La via ferrata est à Évølene.

### Objectifs de formation

- Mieux comprendre le mécanisme du stress.
- Accélérer la perception des premiers signes (stress, fatigue...) présents en soi.
- Développer ses propres outils de gestion du stress.
- Se protéger et se maintenir ainsi en santé.
- Adapter sa pratique professionnelle.
- Tenir compte de son hygiène de vie.

**Moyens :** *Alternance théorie et pratique*

### Théorie

Aspects physiologiques et psychologiques des concepts de stress afin de repérer les effets du stress chez soi et les moyens d'y faire face.

Dans ce contexte montagnard et en résidentiel, la **pratique** comprend 3 axes :

- **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.
- **Travail corporel** : relaxation, gymnastique douce, méditation.
- Création de son propre **outil** de gestion du stress.

### Spécifique

Possibilité de passer un test écrit sur la gestion des situations stressantes.  
Coaching individuel.

**Délai d'inscription :** 30 juin 2010.  
**Inscription validée par le versement**  
**De CHF 1'150.-**

### Versement :

Atelier Psychocorporel,  
Sabrina Alberti, Rue de la Cotzette 2, 1950 Sion  
CCP 17-607523-3  
Mention : SGSA 5-8 septembre 2010.

### Important :

L'engagement individuel, si non dénoncé avant le 30 juillet 2010, engendre le paiement de la totalité du montant du séminaire, soit CHF 1'150.-

### 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.evølene-region.ch



Via ferrata

**Places limitées : 12 participants**

### Informations pratiques

- **Le séminaire a lieu en montagne**, dans le Val d'Hérens (Valais). Certaines activités se déroulent en **plein air**. Pensez à :  
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 par le guide.**
- Chaque participant est responsable de ses assurances (accident, sauvetage, etc.).
- A charge des participants : les boissons, les déplacements, la différence de prix pour le choix d'une chambre individuelle (3 nuitées).
- **Confirmation écrite : au plus tard 1 semaine avant le début de la formation.**



**Ce séminaire est peut-être pour vous**



**Appelez avant de renoncer.**

**Votre contact : Sabrina Alberti 079 679 99 36**