

# Programme de la formation

## Prévention et accompagnement de l'épuisement professionnel

Se réapproprier sa santé par des techniques créatives

### Prérequis

Aucun (aucune compétence artistique nécessaire)

### Public concerné

En prévention ou pour toute personne en épuisement professionnel

### Lieu

Intra ou inter-structures

### Durée

3 journées soit 18 heures

Les journées ne sont pas dissociables

### Personne en situation de handicap

Contactez moi si vous avez des besoins spécifiques

### Descriptif de la formation

- Cette formation donne une **réponse créative aux risques psycho-sociaux** et au nombre grandissant de Burn out.
- Cette formation propose des **outils concrets et créatifs de réflexion**, d'expression et de clarification des pensées dans un journal-thérapie. C'est un outil facile à utiliser et accessible à tous. L'écriture, le dessin et le collage étant 3 modes d'expression qui se complètent et interagissent, la méthode du journal créatif ouvre de nombreuses portes et permet une exploration riche de la vie intérieure et de la créativité. C'est une pratique efficace et puissante pour **extérioriser son mal être de manière non verbale**.
- Le journal créatif est une pratique innovante pour **retrouver le goût au travail !**

### Objectifs de la formation

- Acquérir une boîte à outils créatives applicable dès la fin de la formation
- Expérimenter/découvrir différentes techniques créatives afin de retrouver un nouvel équilibre de santé
- Activer un processus de changement et lever des blocages grâce à des outils d'expression créative
- Favoriser les prises de conscience, réduire le stress et les risques d'épuisement

# Pédagogie basée sur l'expérimentation

- Cette formation propose une approche active et participative. Chaque participant expérimente les outils pratiques afin de mieux se les approprier.
- L'outil principal d'expression créative sera le "journal créatif" (méthode élaborée par Nathalie Hanot, autrice et psychologue)
- Chaque journée contient : un exposé accessible des fondements théoriques, la pratique du journal créatif et les questionnements et débats en grand groupe
- Echanges en sous groupes dans un contexte de partage constructif

## Matériel pédagogique

- La formation donne accès à l'ensemble du matériel créatif nécessaire à l'application des techniques apprises.
- Un livret théorique est fourni à chaque stagiaire.

## Evaluations

- Questionnaire précédant la formation pour identifier les attentes et besoins des stagiaires.
- Evaluation individuelle en fin de formation (quizz de connaissances et/ou QCM) permet à chaque stagiaire de s'auto-évaluer.
- Evaluation de la satisfaction de chaque stagiaire à l'issue de la formation.



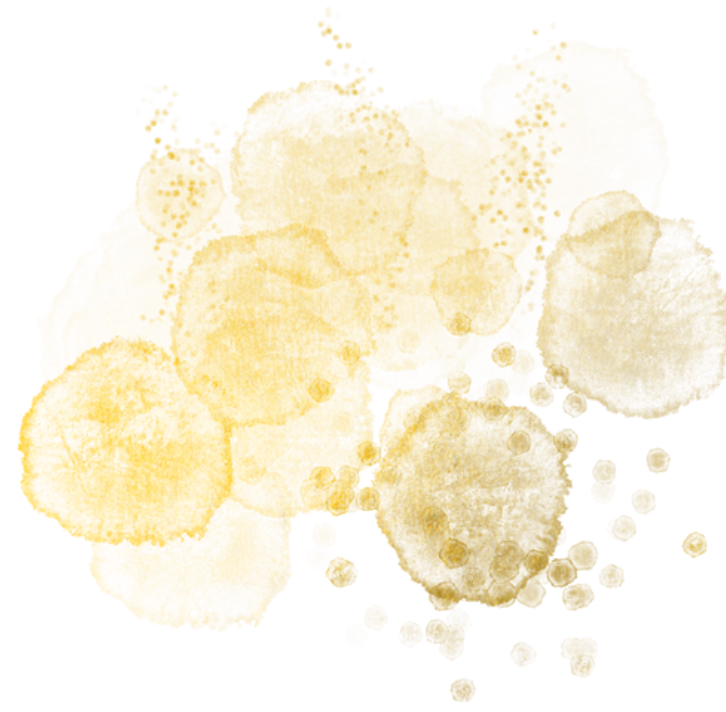
# Programme:

- **Jour 1 : L'incendie du Burn out :**
  - Donner de l'information sur le processus du Burn-out
  - Découvrir les 3 langages (écriture spontanée, dessin spontané, collage),
- **Jour 2 : Se libérer des croyances limitantes :**
  - Découvrir le pouvoir de guérison de la voie de l'imaginaire
- **Jour 3 : Corps et énergie :**
  - Analyse créative de l'investissement professionnel
- **Jour 4 : Libérer les parts d'ombre pour les apprivoiser :**
  - Recherche des alliés, talents enfouis pour retrouver liberté d'expression de soi et énergie
- **Jour 5 : Changer de perspective en mobilisant l'imaginaire :**
  - S'exercer à un nouveau regard plus intuitif
- **Jour 6 : Composer entre équilibre personnel et enjeux du travail :**
  - Bilan, protocole créatif de synthèse, perspectives de retour au travail.



## Profil de la formatrice

- **Anne Spatazza** est éducatrice de jeunes enfants depuis 1995, formée et certifiée à l'approche "accompagnement du burn out avec le journal thérapie" mise au point par Nathalie Hanot, autrice et psychologue Belge.



### Elle a suivi de nombreuses formations :

- " Communication non violente - 1er module " (ACNV)
- " Intelligences émotionnelles et relations interpersonnelles en thérapie d'impact (D. Beaulieu)
- " Cerveau et apprentissages " (CEDEP Quebec – Sylvie Dubé et Gervais Sirois)
- " La théorie de l'attachement " (Jeanne Roy - Québec)
- " Pédagogies ludiques " (Eureka – Christophe Peger)
- " Mindmapping " (Grandir Encore - Bénédicte Valette d'Osia)
- " L'ennéagramme évolutif " (Jacques Prémont)
- " Psychogénéalogie - Module 1 et 2 " (Agnès Paoli)
- "Guérir son enfant intérieur" (E. et MF Ballet De Coquereaumont)
- "Animer des séances d'analyse des pratiques professionnelles" (Anne Chimchirian)
- " Gérer ses différends et ses différences" (Danie Beaulieu)
- " Accompagnement du burn out avec le journal thérapie" (Nathalie Hanot)
- " Carnet de deuil " (Nathalie Hanot)
- " Art thérapie écriture " (ARTEC)

Animée par l'envie de transmettre des outils qui ont changé sa vie , **Anne** apprécie ces temps de formation où elle vous guide pas à pas afin de permettre à chacun d'avancer sur ce chemin créatif.

Mettre en confiance chaque participant lui semble essentiel.

**Anne** est passionnée par les outils puissants du journal créatif qui offre un lieu et un cadre d'expression et de transformation.

**"Transmettre un savoir n'est pas seulement une discipline intellectuelle, c'est aussi et surtout un exercice pédagogique exigeant qui demande de l'intuition, de la finesse relationnelle et du dévouement".**

Alexandre Malarewicz