



Développement personnel - Journal thérapie - Burn out

| | |
|----------------------|---|
| Description | Le Burn out est une maladie contemporaine et s'inscrit dans un contexte global de tensions psychiques (interne), de surcharge d'informations (externe), de surinvestissement de la valeur travail, de stress et d'urgence, de perte de sens, de biorythme perturbé et de sentiment d'impuissance. Le Journal thérapie « Burn Out » va permettre l'exploration de soi par la tenue d'un journal intime retraçant le processus du Burn Out et le chemin de réflexion et de conscientisations. L'écriture spontanée, le dessin intuitif et le collage sont les outils proposés pour l'expression, l'exploration et la stimulation de la pensée créative. |
| Contenu | Le matériel est compris dans le prix sauf le cahier (+80mg, blanc, en vente à M-Parc, marque Clairefontaine, ou sur place) Le matériel consiste : Crayons de couleurs, stylos de couleurs, stylos indélébiles, pastels secs, pastels à l'huile, Neocolor, ciseaux, colle, papiers couleur, papiers de soie, magazines |
| Prérequis | Aucun |
| Groupe cible | Adultes |
| Objectifs | Réappropriation de la santé par la créativité avec l'intention de <ul style="list-style-type: none">• Donner de l'information• Mobiliser la créativité• Offrir un outil d'écoute de soi et de ses véritables aspirations• Proposer une pratique de présence et de développement• Prise de conscience• Retour à un nouvel équilibre de santé <p>Il s'agit de ranimer la flamme qui est en nous pour guérir, retrouver le plaisir, le désir, la créativité</p> |
| Date | sur demande / D_76187 |
| Durée | Total 18.00 période(s) |
| Ecolage | CHF 367.00 |
| Lieu du cours | Ecole-club Migros Nyon (en cours de planification) |

Ecole-club Migros Nyon

Tel. +41 58 568 80 60

Chemin de Crève-Coeur 1
1260 Nyon

ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS