



Formation continue

EN PRÉSENTIEL OU DISTANCIEL

PRÉVENIR LES RISQUES DE BURN-OUT & SE RECONSTRUIRE AVEC L'ART-THÉRAPIE

Le burn-out, cet épuisement profond, à la fois physique et psychique, est une réalité qui touche de plus en plus de professionnels. Il est souvent le résultat d'un déséquilibre durable entre les exigences de notre travail et les ressources dont nous disposons pour y faire face.

Cette formation unique vous propose d'utiliser les outils de l'art-thérapie (entre-autres) pour explorer et prévenir cet épuisement, mais aussi pour vous donner des clés d'une possible reconstruction. Plus qu'une simple gestion du stress, il s'agit d'une démarche introspective et créative pour reconnecter avec votre élan vital et retrouver votre pouvoir d'agir.

OBJECTIFS

- Questionner son lien au travail
- Comprendre et analyser son état interne
- Mobiliser son potentiel créatif et vital
- Cultiver la conscience de soi
- Gérer ses émotions et ses vulnérabilités
- Établir et maintenir des limites saines
- Communiquer de manière assertive

PUBLICS VISÉS

Toute personne sentant les prémices d'un épuisement professionnel ou se trouvant en plein Burn-out, souhaitant comprendre et retrouver du sens, pour rebondir autrement.

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis artistique préalable. L'objectif n'est pas de produire une œuvre d'art, mais d'utiliser le processus créatif comme un moyen d'expression et de transformation intérieure.

INTERVENANTE

Jessica BIR, Fondatrice de l'Association intervient en tant qu'art-thérapeute certifiée RNCP. Etant intervenue nombreuses années en milieu de soin et dans le social, elle a développé ce programme après avoir évolué dans des secteurs particulièrement touchés par le Burn-out, à savoir le monde du soin et de la culture. Jessica Bir est formatrice depuis 2010

CONTENUS DÉTAILLÉS DE LA FORMATION

MODULE 1 : ETAT DES LIEUX & REMOBILISATION DE SON ÉLAN VITAL

Ce module est une invitation à vous reconnecter à votre source d'énergie, à vous libérer de l'auto-sabotage et du perfectionnisme. À travers des exercices de création ludiques (dessin, danse, écriture), vous réapprendrez à prendre du plaisir et à faire confiance à votre intuition, sans aucune pression de résultat.

MODULE 2 : ANCRER SA PLEINE CONSCIENCE

Le rythme effréné du quotidien peut nous faire perdre le lien au présent. Ce module vous encourage à ralentir et à observer. En mêlant écriture, dessin et respiration, vous apprendrez à déposer votre sentiment d'urgence et à porter un nouveau regard sur votre environnement, en accueillant la lenteur et en vous reconnectant au moment présent.

MODULE 3 : CULTIVER SES RESSOURCES INTÉRIEURES

Explorez la richesse de votre monde intérieur. À travers des exercices de dessin, de collage et de dialogue, vous partirez à la rencontre de votre «enfant intérieur» et de ses blessures. Vous cartographierez vos forces, identifierez vos piliers de soutien et construirez un socle solide sur lequel vous appuyer.

MODULE 4 : APPRIVOISER SES ZONES D'OMBRE

Pour briller pleinement, il faut d'abord accepter sa part d'ombre. Ce module vous offre un espace sécurisé pour explorer, sans jugement, vos vulnérabilités et vos «lutes internes». Grâce à des travaux plastiques et des exercices de danse, vous apprendrez à vous libérer de la pression du «bien-faire» et à transformer vos fragilités en une force.

MODULE 5 : DÉFINIR ET PROTÉGER SES ESPACES

Le burn-out est souvent le résultat d'un manque de limites. Dans ce module, vous apprendrez à identifier les signaux d'alerte et à mettre en place de véritables «gestes barrières». Vous créerez des outils de vigilance personnalisés (Boussole intérieure, cartes d'intention...) pour apprendre à vous choisir et à protéger vos besoins fondamentaux.

COÛT DE LA SESSION

Tarif Inter : 360€ les 3 jours
(10 participants max)

Tarif Prise en charge OPCA :
900€ttc

Tarif Intra : 2400 € ttc les 3 jours

DURÉE DE LA FORMATION

7 modules de 3h - soit 21h

MODALITÉS DE FORMATION

Contenus théoriques, Ateliers pratiques et participatifs, Démonstration, Mises en situation, Ressources documentaires, Échanges et retours d'expériences, Fiches bilan

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Au long de la formation :

- Questions orales, partage d'expériences et d'outils, mises en situation, ateliers pratiques

Post-formation :

- Fiches de présence émargées, attestation de formation, fiche d'évaluation sur l'intervention et l'intervenant.

CONTENUS DÉTAILLÉS DE LA FORMATION

MODULE 6 : S’AFFIRMER ET COMMUNIQUER SANS CULPABILITÉ

Il est essentiel de savoir exprimer ses besoins clairement. À travers des mises en scène et des approches théâtrales, vous vous entraînerez à communiquer de manière assertive, sans peur ni culpabilité. Vous sortirez de ce module avec des compétences concrètes pour mieux dialoguer avec les autres et vous écouter.

MODULE 7 : BILAN ET PLAN D’ACTION

Ce module de clôture est un moment d’intégration des acquis. Vous ferez le bilan de votre parcours et élaborerez un plan d’action personnalisé pour l’après-formation. L’objectif est de vous permettre de reprendre le travail ou d’amorcer un changement de vie en toute conscience, en respectant votre nouvel équilibre mental et émotionnel.

COMPÉTENCES ACQUISES

- Compétences à reconnaître les signaux d’alerte
- Capacité d’écoute de soi
- Compétences d’expression et de communication
- Habilité à protéger ses espaces
- Transformation des vulnérabilités
- Construction d’un plan d’équilibre durable

MODALITÉ D’ÉVALUATION

En amont et en aval de la formation, le positionnement pédagogique sera effectué à l’aide d’un questionnaire d’auto-positionnement.



Association Comme un poisson dans l'Art

Siège social :
19 rue du Pastel
31380 Montastruc la Conseillère

Adresse public :
Usine de l'Emancipation
267 ROUTE DE BUSQUE
81300 GRAULHET

06 68 38 63 22
commeunpoissondanslart@gmail.com

SIRET 501 280 291 00045
APE/NAF : 85.52Z
Numéro d'organisme de formation :
en cours d'attribution

www.commeunpoissondanslart.com

Gestion administrative externalisée :
Organisme de formation COM-EA