

Vous êtes confronté au stress ou sortez d'un burn-out ?

Le Stress-Out Voyage vous donne des clés pour mieux vous connaître, trouver du sens à ce que vous vivez, mobiliser vos ressources, amorcer un changement et vous ouvrir à de nouvelles perspectives.

Grâce à la complémentarité des approches et la richesse des partages, multipliez vos expériences, découvrez des outils qui vous accompagneront sur le long terme.

Déroulement

Nous vous invitons au travers de 8 ateliers à mieux appréhender vos mécanismes de stress et à éviter les risques de burnout ou de rechutes.

Chaque atelier est animé par 2 professionnels expérimentés.

L'équipe de 7 praticiens travaille à la fois sur le corps et l'esprit afin de vous libérer de votre charge émotionnelle et de la partager au sein du groupe.

Où et quand ?

A Bruxelles, (CHIREC Lambermont), 8 samedis de 10 à 13h.

Tarif

Pour les particuliers: 450€.

Pour les allocataires sociaux (mutuelle, chômage) et étudiants: 380€.

Possibilité de paiement échelonné.

Tarif entreprise & asbl: 900€.

Comprend: la participation aux 8 ateliers, une équipe intégrée au sein d'un large réseau, un support théorique et des exercices pour prolonger l'expérience hors atelier.

Minimum 8 et maximum 14 participants.

Contact

Entretien individuel avec Anne Habets, préalable au parcours.

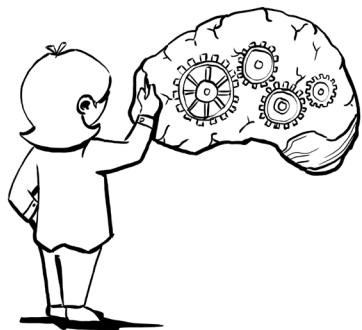
Pour en savoir plus: dates, lieux, horaires, détails des ateliers, consultez www.stress-out.be ou contactez Anne Habets au 0497/39 97 97 ou par mail à info@stress-out.be.



Prévenir et sortir
du burnout

J'apprivoise
mon stress
en 8 étapes

2018-2019



Atelier Rouages

Comprenez les mécanismes du stress pour le prévenir.



Atelier Boussole

Dépassez vos croyances et créez votre boussole intérieure.



Atelier Equilibre

Trouvez votre juste place.



Atelier Lotus

Vivez vos expériences en Pleine Conscience pour penser et agir en sérénité.



Atelier Move

Libérez vos mouvements pour toucher l'essentiel.



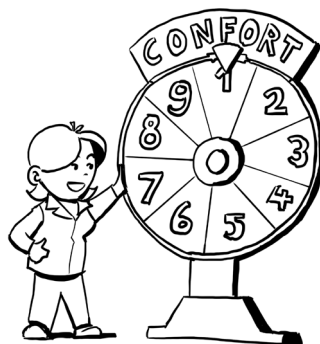
Atelier Chemin

Explorez ce qui vous fait vibrer.



Atelier Chi

Découvrez votre énergie vitale et posez vos limites.



Atelier Ego

Changez votre perception de ce qui vous stresse et gagnez en sérénité au travers de l'ennéagramme.

Une approche innovante développée avec des scientifiques reconnus.

Vous souhaitez en savoir plus?

Consultez notre site internet:
www.stress-out.be

Des ateliers découvertes sont également prévus. Consultez www.facebook.com/stressout.be.