

## Prévenir le burn-out par la gestion de nos énergies

**1 jour**

**Clientèle visée :**

Tous

**Méthodologie :**

- Mises en situation
- Jeux de rôles
- Grilles d'observation
- Outils de mesure
- Ateliers et plénières
- Théorie minimale

**Introduction**

Nous formulons l'hypothèse qu'en devenant de bons gestionnaires de nos énergies, nous nous tenons loin du burn-out.

**Objectif :**

Prendre conscience de ce qui nous mine et acquérir la maîtrise de nos énergies dans l'accomplissement de nos tâches quotidiennes.

**Contenu :**

- La totalité de l'énergie vient des instincts
  - La nature instinctive de l'homme
  - Instincts – besoins fondamentaux - émotions
  - Les émotions et le refus de la réalité
  - Les émotions et la responsabilité
- Prévenir le burn-out en gérant nos émotions
  - Les émotions et la fusion (le prendre personnel)
  - Les émotions et la confusion (confondre la personne avec son intervention)
- Gérer nos émotions non ressenties
  - Rôle du cerveau conscient et du cerveau inconscient
  - Stratégie du cerveau inconscient pour refouler les émotions
  - Savoir libérer les émotions refoulées
- Prévenir le burn-out en gérant nos peurs
  - Nos peurs sont l'envers de nos besoins
  - Peurs correspondant à nos besoins
  - Savoir gérer nos peurs
- Tensions : Ressorts de l'action
  - Les tensions qui nous font agir
  - Distinguer la tension réactive de la tension créatrice
  - Provoquer la tension créatrice
  - Générer de nouvelles énergies