

Christiane Rosin

Co-direction : Jördis Tielsch

Atelier

Gestion du stress et promotion de la résilience en groupe: techniques corporelles issues de la psychosomatique en complément à l'analyse transactionnelle.

Les facteurs de résilience peuvent être encouragés à l'aide de l'Analyse Transactionnelle (AT). L'approche «top-down» de l'AT, souvent cognitive, peut être complétée par des techniques psychosomatiques «bottom-up» telles que le travail corporel et les techniques de respiration. Nous avons développé un format de groupe basé sur l'AT, la neurobiologie et la pleine conscience pour favoriser la résilience des étudiants en médecine de l'université de Bâle et proposons de partager nos expériences sous forme d'atelier pratique.

La peur de l'épuisement professionnel dans les professions d'aide est omniprésente, de plus en plus chez les jeunes. Dans notre atelier pratique, nous invitons à examiner et à renforcer les conditions de base de la résilience et de la santé émotionnelle à l'aide de techniques corporelles issues de la psychosomatique. Le concept utilise le travail corporel, les techniques de pleine conscience et d'hypnose pour activer le nerf vague et améliorer la perception de soi, la régulation des émotions et l'autorégulation. Dans l'atelier, la méthode est enseignée et apprise par le biais de la méthode, ce qui invite à expérimenter et à discuter soi-même des techniques dans la groupe. Aucune préparation n'est nécessaire, participation souhaitée.

Langue : allemand

Groupe cible : C | E | P

Nombre de participants : ouvert