



AUDREY NIVOIS
PSYCHOPRATICIENNE
INTERVENANTE & FORMATRICE EN ENTREPRISE



Programme Atelier Charge mentale / Burn-out parental AFEHP

Description des séances :

SÉANCE 1 22/10 • Mécanisme du stress Le stress et ses différentes phases - Comment le reconnaître et l'identifier (symptômes) • Exercices pratiques

SÉANCE 2 05/11 • Alimentation anti-stress • Les boissons à choisir • La micro nutrition dans l'assiette • Exercices pratiques

SÉANCE 3 19/11 • Hygiène de vie : activité physique, sommeil, relaxation • Exercices pratiques

SÉANCE 4 03/12 • Se créer ses propres rituels : pourquoi ? comment ? • Exercices pratiques

SÉANCE 5 07/01 • La priorité... c'est moi • Exercices pratiques

Détail de l'organisation des ateliers :

Chaque atelier commencera par une courte méditation guidée.

Ensuite, un temps d'échange permettra à ceux qui le souhaitent de partager leurs expériences.

Un groupe Whatsapp sera à votre disposition pour poursuivre les échanges entre les ateliers et vous apportera régulièrement un coup de boost.

Un workbook envoyé avant chaque atelier comprendra une partie théorique et une partie pratique (quizz, questionnaires, tips, outils, recettes ...) :

- Comprendre la notion de charge mentale et de burn-out parental. Comment les reconnaître, les éviter, s'en sortir, identifier votre niveau de charge mentale, déterminer les causes ...

- Choisir une alimentation anti stress, identifier les besoins de votre corps et lui fournir les meilleurs aliments et compléments à chaque saison. (Quels aliments, alimentation à index glycémique bas, recettes healthy, boissons à choisir, exemples de planning de repas...)

- Hygiène de vie : Comment prendre soin de soi ? Comment favoriser un sommeil réparateur ? (Outils, phytothérapie, conseils, ...)

- Pourquoi et comment se créer ses propres routines pour relâcher la pression et alléger son esprit. (Exercices, outils, exemples, ...)

Tous ces moments se feront dans la bienveillance, le respect de chacun et la confidentialité. Sans oublier la bonne humeur !

