

Formation Stress
post-traumatique:
connaître son
système nerveux et
en prendre soin

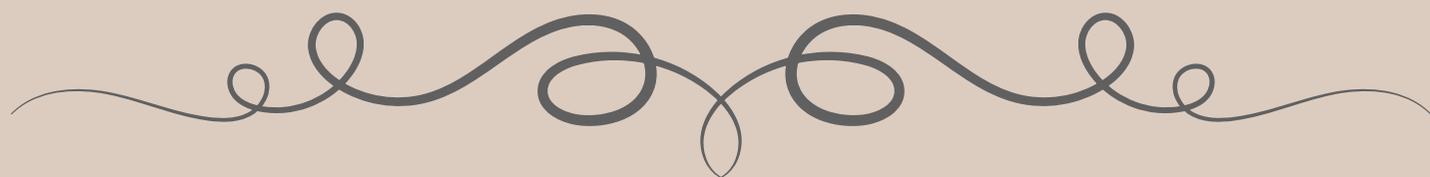
Plessé, 44

2 jours 26-27 juin

Programme:



- Stress post-traumatique: signes
- Traumas uniques, traumas complexes, traumas sociaux (pauvreté, mépris...)
- Modes de survie du système nerveux:
 - mode attaque (agressivité, jugements...)
 - mode fuite (évitement des situations, addictions...)
 - mode sidération (figement, manque d'énergie, blocages, procrastination...)
 - mode soumission (faire plaisir, difficulté à dire non)
- Attachement sécure, anxieux, évitant, désorganisé
- Naviguer les émotions dans les tempêtes
- Exercices de sécurité intérieure et de reliance
- Exercices pour apaiser son système nerveux



Formation de 2 jours: 9h-17h



Tarif de la formation: 200€

Lieu: Plessé, 45km nord ouest de Nantes

Si besoin d'hébergement: gîtes aux environs

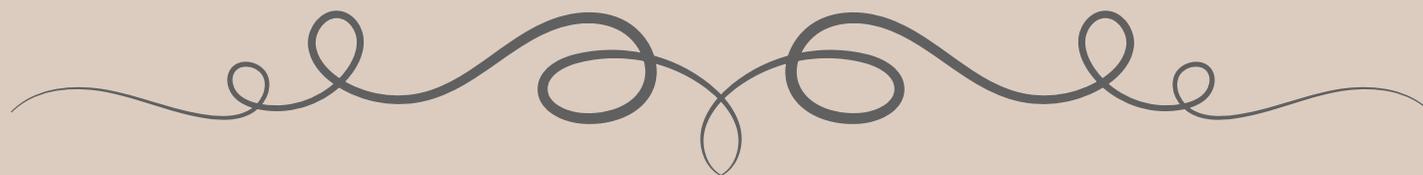
Repas: auberge espagnole

En tout petit groupe: de 3 à 5 personnes max.

Pas de prise en charge employeur.

Cadre de sécurité co-construit avec vos besoins en début de formation, pour la sécurité psychologique et relationnelle de groupe.

Inscription par mail: reliance@ecomail.bio



Votre formatrice: Florence-Marie Jégoux
-psychopraticienne, thérapeute
spécialiste des traumatismes, du stress post-
traumatique et du système nerveux.

-secouriste en santé mentale,

-ancienne infirmière,

-formatrice sur les enjeux humains dans
l'aérien depuis 2009, sur la sécurité
psychologique et relationnelle, les
émotions, l'écopsychologie, les traumatismes
sociaux...

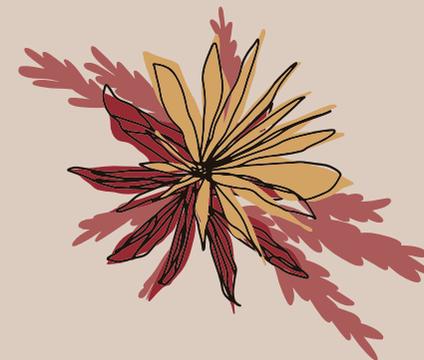


Plus d'informations sur:

www.equilibre-en-chemin.com

Avec joie de vous rencontrer!





Témoignages de formations:

Florence-Marie est très pédagogue, d'une profonde humanité, rayonnante et généreuse, et sa formation est d'une grande qualité”.

“Je me suis senti hyper bien, il y avait de la profondeur, de l'enthousiasme, de la sécurité, j'ai pas ressenti ça dans les autres formations.”

“Je me sens équipée pour construire des relations plus riches” “La formation est très expérientielle et permet de grandir”

“C'est rare que je puisse me sentir aussi bien dans un groupe.”

“C'est la formation la plus humaniste que j'ai jamais faite, et j'en ai fait un sacré paquet...” “C'est la première fois où je me suis senti vraiment accueilli, tel que j'étais...”





Infos: www.equilibre-en-chemin.com
Inscriptions: reliance@ecomail.bio



Avec joie de partager avec vous
ce voyage dans notre humanité!!

