

## **Vous souhaitez sortir du (pré-)burnout durablement et sereinement ?**

Rejoignez notre programme collectif et pluridisciplinaire « Chemin IACA » cofacilité par Anne Habets et son équipe de professionnelles reconnues autant pour leurs valeurs humaines que pour leurs expertises.

**Le Chemin IACA – *Intégration, Acceptation, Conscience, Aptitudes*** se déroule en 9 modules, chacun introduisant une nouvelle approche psychocorporelle.

### **Vous souhaitez devenir acteur.rice de votre vie et :**

- Comprendre le processus du burnout
- Prévenir et sortir durablement du burnout
- Reprendre confiance et foi en vous
- Intégrer les changements pour un retour serein et positif, à votre métier de cœur
- Maintenir le cap pour éviter les rechutes

### **Comment ?**

- Expérimenter 9 techniques psychocorporelles et créer votre boîte à outils
- Apprendre à décharger et recharger vos batteries
- Retrouver l'équilibre vie professionnelle-vie privée
- Prendre conscience de vos forces grâce à des outils concrets et vos ressources personnelles
- Sortir de l'isolement et partager au sein d'un groupe homogène de participants, accompagné par une équipe de cinq professionnels.

**Vivez votre métamorphose** : harmonisez votre mental à vos quatre autres dimensions : corporelle, émotionnelle, comportementale et de la conscience. Mettez en lumière et remobilisez vos ressources pour une évolution concrète et reprenez confiance en vous. Laissez-vous porter par la dynamique de changement et la co-création du groupe.

Comme première étape à votre voyage et pour garantir un processus fluide, prenez rendez-vous pour un entretien individuel préalable avec Anne H. qui vous reçoit à Wemmel, Bruxelles et aussi en virtuel.

En fonction des groupes, la séquence peut légèrement varier :

#### **Rouages** par Anne Habets : « **Comprendre nos mécanismes du stress et du burnout pour le prévenir et en sortir grâce aux neurosciences** »



Le stress est un phénomène naturel et universel. Reconnaissions notre stress individuel pour passer du pilote automatique au mode adaptatif grâce aux neurosciences. Comment relativiser les circonstances stressantes en valorisant notre perception individuelle, notre curiosité et notre créativité pour lui re-donner une dynamique positive ? Découvrons le glissement du stress chronique au burnout. Observons les éléments et situations déclencheurs, les trucs et astuces pour en sortir durablement.

#### **Lotus** par Véronique Batter « **Revitaliser notre corps à l'aide de la respiration consciente** »



Plongeons profondément dans le moment présent. La respiration consciente connectée relâche les tensions physiques et émotionnelles, revitalise chaque cellule de notre corps et harmonise notre système nerveux. Ce processus de respiration active favorise une connexion profonde avec nous-même et la force de vie.

#### **Sagesse** par Anne H. « **Libérer notre esprit par la méditation et la prise de conscience de nos croyances** »



Expérimetons la méditation sans prise de tête, une connexion à notre ressenti, à nos sensations à l'instant présent. Ressentons cet espace intérieur profond en deçà de nos pensées et émotions. Cultivons la bienveillance en nous permettant d'« agir » plutôt que de « réagir » aux multiples sollicitations de notre quotidien. A partir de là, examinons de plus près certaines voix du passé ou nos croyances limitantes telles que « sois fort, fais plaisir, sois parfait, dépêche-toi ou fais un effort ». Envisageons leur antidote pour retrouver notre libre arbitre et revenir à des croyances boostantes.

⌚ Move par Elodie Vandenbogaerde « **S'exprimer par le corps en mouvement** »



Mettons-nous en mouvement grâce à la Biodanza, un outil de communication non verbale. Au travers de la musique, du groupe et de la danse, nous nous relions à nos pensées, nos ressentis et les intégrons de façon équilibrée au service de notre élan vital.

⌚ Feeling par Anne H. « **Décrypter le message de nos émotions** »



Identifions les émotions qui nous traversent. Comment les accueillir pour passer de la réaction émotionnelle à l'action ? Apprenons à les transcender pour en comprendre les besoins profonds insatisfaits. Exerçons nous à les formuler clairement et à les communiquer à notre entourage de façon constructive.

⌚ Boussole par Véronique Batter et Anne H. « **Nous reconnecter à la joie avec l'hypnose** »



Découvrons notre boussole intérieure **au travers de nos émotions et de nos croyances** grâce à l'hypnose guidée. Renforçons nos croyances constructives et déprogrammons celles qui nous bloquent. Développons nos propres outils pour accéder à notre potentiel. Reconnectons nous à notre joie de vivre et créons des changements dans notre vie au quotidien.

⌚ Équilibre par Delphine de Selliers « **Trouver notre juste place grâce aux constellations systémiques** »



Offrons-nous un espace pour prendre du recul sur nos difficultés, nos doutes, nos conflits ou nos blocages...et nous ouvrir à de nouvelles perspectives. Mettons ces difficultés en lumière pour nous en libérer grâce à la constellation systémique. Mobilisons nos ressources pour retrouver un équilibre dans notre vie.

⌚ Bloom par Anne H. « **Visualiser ce qui nous fait vibrer** »



Nous voici arrivés au moment de faire le point sur notre vécu, nos ressources et nos prises de conscience. Comment nous projettons nous dans l'avenir ? Quels sont nos désirs, nos envies pour le futur ? Matérialisons tous ces aspects de nous-mêmes grâce à des outils accessibles à tous tels que l'écriture ou des techniques créatives simples.

⌚ Bulles par Anne H. « **Intégrer les acquis pour retrouver notre potentiel** »



Clôturons ce programme par une soirée de célébration et d'intégration du chemin parcouru depuis nos 8 modules et faisons un état des lieux. Où est le caillou dans ma chaussure ? quels sont les outils mis en place, les changements observés et les difficultés rencontrées ? Gardons le cap et explorons notre capacité à engrammer ces nouveaux outils et nos apprentissages dans notre vie au quotidien.