

Pour sortir durablement du burn-out, rejoignez notre 17ème groupe, notre programme collectif et pluridisciplinaire « IACA » avec l'équipe de 5 professionnels de Stress Out.

Depuis plus de 6 ans et pour la première fois, le IACA est proposé à Watermael Boitsfort, dans un lieu accueillant, privatisé et lumineux, au centre Stillness : 4 samedis suivis par la soirée de clôture.

Vivez notre parcours pluridisciplinaire IACA ou *Intégration Accompagnement Conscience Aptitudes* de 9 modules, soit 9 approches psychocorporelles et avancez en prises de conscience et en outils concrets et pragmatiques.

En fonction des groupes, la séquence peut légèrement varier :

🌀 Rouages par Anne Habets : « Comprendre nos mécanismes du stress et du burn-out pour le prévenir et en sortir grâce aux neurosciences »



Le stress est un phénomène naturel et universel. Reconnaissons 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 burn-out. Observons les éléments et situations déclencheurs, les trucs et astuces pour en sortir durablement.

🌀 Lotus par Laurence Gilliot « Éveiller notre corps à l'aide du yoga et de la méthode TRE® »



Prenons soin de notre corps grâce à ces deux méthodes et améliorons notre ancrage. Apprenons à relâcher les tensions accumulées par des exercices soigneusement conçus. Le yoga nous permet de cultiver une connexion profonde avec notre corps et notre respiration afin de revenir dans le moment présent et apaiser notre mental.

🌀 Sagesse par Anne Habets « Libérer notre esprit par la méditation et la prise de conscience de nos croyances »



Expérimentons 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.

🌀 Boussole par Caroline Lagaese « 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 tentons de déprogrammer 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.

Feeling par Anne Habets « **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.

Move par Elodie Vandebogaerde « **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 relient à nos pensées, nos ressentis et les intégrons de façon équilibrée au service de notre élan vital.

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 Habets « **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 Habets « **Intégrer les acquis pour retrouver notre potentiel** »



Clôtons ce programme par une soirée de célébration et d'intégration du chemin parcouru depuis nos 8 modules et faisons un état des lieux. Ou 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.