

GROUPE

Burn-out et thérapie sensorimotrice

LES OBJECTIFS

- ▶ Explorer les liens entre pensées, émotions et sensations corporelles.
- ▶ Développer la conscience de ses propres réactions physiques et psychiques.
- ▶ Identifier les patterns de stress et d'épuisement dans le corps.
- ▶ Favoriser l'expression spontanée à travers le mouvement.
- ▶ Partager et mettre en mots son expérience dans un cadre groupal.
- ▶ Soutenir la mobilisation de ses ressources internes.
- ▶ Renforcer le sentiment de sécurité et de présence à soi.

INFORMATIONS

Ce groupe thérapeutique de thérapie sensorimotrice s'adresse aux personnes en situation de burnout ou d'épuisement chronique. Il s'agit d'un process groupal où les participants explorent conjointement leurs pensées, émotions, sensations corporelles et mouvements spontanés. L'approche psychocorporelle permet de prendre conscience des liens entre vécu mental et corporel, de se reconnecter à soi et de soutenir la mobilisation de ses ressources internes dans un cadre sécurisant.



Lieu

Établissement de Fribourg

Route du Mont Carmel 3 | CH - 1762 Givisiez



8 participants **Groupe ouvert**



1h30 **4 séances**



Les lundis de 16:30 à 18:00



Âge minimum requis : **18 ans**



Groupe animé par :

Claire Di Paola

Psychiatre FMH, chef d'établissement

Yoann Ravaz

Psychologue

Merci de penser à l'environnement, n'imprimez pas inutilement ce document.