

Cycle de groupe

- Stress au travail -

Approfondir et pratiquer des outils concrets

Un cycle interactif et soutenant, pour apprendre à gérer son stress au travail, renforcer son autonomie et prévenir l'épuisement au quotidien.

PROGRAMME 2025-2026

Détente & relâchement

(24/09 – 08/10 – 22/10 – 05/11/2025)

Émotions & relations

(19/11 – 03/12 – 17/12/2025 – 14/01/2026)

Corps & ancrage

(28/01 – 11/02 – 25/02 – 11/03/2026)

 **Animé par** un duo complémentaire
médecin – psychologue
+ Intervenants ponctuels

Infos pratiques

 4-12 participants

 10 € par cycle de 4 séances
(tarif PsyBru, engagement par cycle)

 Inscription obligatoire :

sophie.szynal@gmail.com

 **SMS uniquement : 0487 33 74 52**

COMPLET

Rejoignez la liste d'attente
& soyez informé(e) en
priorité de la prochaine édition



Maison Médicale Jean Jaurès
Avenue Jean Jaurès 23-25,
1030 Schaerbeek

Cycle de groupe - Stress au travail -

PROGRAMME COMPLET

Détente & relâchement

- **24 septembre 2025** : Respiration & relaxation musculaire – Apprendre à relâcher les tensions par la respiration et le corps.
- **8 octobre 2025** : Visualisation & ancrages positifs – Créer un refuge intérieur pour apaiser l'esprit.
- **22 octobre 2025** : Pleine conscience en action – Intégrer la pleine conscience dans le quotidien pour réduire la charge mentale.
- **5 novembre 2025** : Clôture du cycle – États modifiés de conscience. Faire le point sur les techniques acquises, ouvrir à d'autres approches et favoriser un temps d'échanges.

Émotions & relations

- **19 novembre 2025** : Comprendre émotions & besoins – Identifier les émotions et les besoins pour mieux se comprendre.
- **3 décembre 2025** : Poser ses limites avec clarté de façon claire et respectueuse – Communication Non-Violente.
- **17 décembre 2025** : S'affirmer sans s'écraser – Renforcer l'assertivité pour éviter la suradaptation.
- **14 janvier 2026** : Clôture du cycle – Préserver la relation sans se perdre. Faire le point sur les techniques acquises, ouvrir à d'autres approches et favoriser un temps d'échanges

Corps & ancrage

- **28 janvier 2026** : Ressentir & réinvestir son corps – Initiation au yoga: réhabiter son corps pour mieux prévenir l'épuisement.
- **11 février 2026** : Techniques d'ancrage sensoriel – Utiliser les sens comme repères pour se stabiliser.
- **25 février 2026** : Explorer l'IEP (Intention-Based Energy Process, dérivé de l'EFT centré sur l'intention) – Apprendre à libérer les blocages émotionnels grâce à des intentions bienveillantes.
- **11 mars 2026** : Clôture finale des sessions – Stabilité intérieure & ressources durables. Consolider ses ressources et ses repères internes et intégrer les apprentissages.