

## Prendre soin de soi en tant que thérapeute (n°1.24 bis)

<b>Objectifs</b>	<p>Travailler dans le domaine de la santé n'est pas toujours aisé. Tout le monde connaît la théorie « <i>il faut prendre soin de soi, pour pouvoir prendre soin d'autrui</i> », mais :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comment prendre soin de soi en tant que thérapeute ?</li> <li>- Comment ne pas se laisser submerger émotionnellement par les situations difficiles rencontrées au quotidien ?</li> <li>- Comment éviter le burnout ?</li> </ul> <p>Les objectifs de cet atelier de développement personnel sont :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer des stratégies personnelles pour établir un climat de bien-être au travail</li> <li>• Prendre soin de soi (à la maison et au travail)</li> <li>• Être à l'écoute de son corps et savoir détecter les messages d'alerte (prévenir notamment les risques psycho-sociaux tels que le burnout).</li> </ul>
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atelier pratique de développement personnel en groupe (approche cognitivo-comportementale), via différents exercices pratiques</li> <li>• Support théorique</li> <li>• Les participants recevront des informations environ 2 semaines avant, afin de se préparer au mieux à cette journée « bien-être ».</li> </ul>
<b>Date / Lieu</b>	22 mars 2024, HETSL Lausanne
<b>Enseignement</b>	Estelle Jaques, Psychologue spécialiste en Neuropsychologie FSP et en Psychothérapie FSP
<b>Destinataires</b>	Ergothérapeutes
<b>Coûts</b>	Membre ASE: CHF 320.00 Non-Membre: CHF 360.00
<b>Inscription</b>	Inscription jusqu'au 19 janvier 2024 sur le site de l'ASE. <b>Le nombre de participants est limité à 10 personnes !</b>