



Voyage Namibie

Conférencier : Béatrice CARRIER

Titre Séminaire :

Régulation du stress : techniques complémentaires et mise en pratique

Synopsis :

Les médecins sont confrontés à un stress quotidien, chronique qui peut parfois mener au burn-out.

Ce séminaire vous propose de découvrir, expérimenter et pouvoir choisir en toute connaissance la (ou les) méthode(s) qui vous conviendront le mieux afin de gérer ce stress de façon autonome.

Stress :

- Définition Causes Symptômes
- Burn-out

Techniques de Respiration

- cohérence cardiaque
- Distinction avec la respiration dite yogique

Approche de Techniques de relaxation

- training autogène
- Visualisation / auto hypnose
- Eft

Approche de technique de Concentration (en vue d'atteindre un état de Méditation)

- yoga nidra

Approche de la Méditation

Pleine conscience

- Accompagnée
- En silence