

Vous avez une charge de travail importante, ce qui crée des situations stressantes, mais vous n'avez pas de solution pour y remédier ni pour gérer ce stress ? Par exemple, vous devez passer d'une tâche à l'autre sans arrêt tout au long de la journée, sans avoir le temps de compléter correctement une tâche avant de vous concentrer sur la suivante. Vous ne savez pas comment faire autrement ni comment gérer le stress lié à cette situation. Cet exercice d'art thérapeutique vous permettra de trouver des solutions à ce type de situation, afin de ressentir moins de stress et/ou de découvrir des outils pour mieux gérer ce stress.

Il s'agit d'exprimer une situation stressante causée par la surcharge de travail par le dessin et de la transformer en une situation positive. Pour vous aider à trouver la situation à dessiner, nous allons utiliser des stimuli picturaux, c'est-à-dire des images sélectionnées et fournies par l'animatrice de l'atelier pour stimuler votre imagination. Transformer une situation stressante vous montrera qu'il y a une solution et/ou changera votre perception de cette situation. L'utilisation du dessin peut vous aider à travailler sur des situations stressantes dans votre subconscient et à débloquer vos ressources internes qui vous aideront à transformer ces situations.

Durée : 3H, Atelier de groupe, Nombre de personnes maximum : 10, Tarif : 40 euros/personne