

## Quand votre projet professionnel va à l'encontre de votre projet personnel

### Risques psycho-sociaux et Constellations Systémiques

Stress, Burn-out, Bore-out... sont souvent liés à des tensions excessives entre la mission personnelle et professionnelle, entre nos aspirations et les obligations liées à l'environnement.

### Objectifs

---

Vous souhaitez explorer vos vécus et identifier les dynamiques visibles et invisibles dans un groupe avec une approche co-constructive, avec bienveillance, tout en garantissant la confidentialité des échanges ?

Vous souhaitez identifier des ressources, des options respectueuses pour vous et/ou autrui qui stimulent la "Vivance" ?

Les constellations systémiques sont une des méthodes d'action. La porte d'entrée est de proposer une expérience dans l'ici et maintenant avec une prise de rôle, une invitation à voir et ressentir une même situation sous un autre angle.

### Contenu

---

Les participants auront l'occasion de présenter la situation qui les préoccupe. Celle-ci sera traitée par l'animatrice et l'ensemble du groupe, dans une approche co-constructive, avec bienveillance, tout en garantissant la confidentialité des échanges.

### La formation est orientée PRATIQUE et visera les questionnements autour

- De l'identification des « niveaux » de tension participant à un mal-être
- De l'identification des « dynamique » participant à un mal-être
- Des valeurs, de conflits de missions (personnelles-professionnelles-organisationnelles)
- De son positionnement prenant en compte les diverses réalités de vie



## Méthodologie

---

**A partir de la pratique** avec des supports théoriques concernant les "principes systémiques" émergés du travail des constellations systémiques.

Consteller permet de mettre une image intérieure en 3D et de percevoir la complexité profonde d'une situation du point de vue du metteur en scène (c'est-à-dire le participant-client), d'élargir le regard à tout ce qui peut avoir un effet dans un contexte.

Il s'agit d'un processus en 3 temps :

- Clarification de la situation et de l'objectif dans son contexte
- Expérience de représentation spatiale : mettre en scène des rôles et questionner les ressentis.
- Débriefings en lien avec la théorie des principes systémiques des constellations systémiques.

## Public & Prérequis

---

Toute personne intéressée par le thème dans le cadre de son métier.

Aucun prérequis si ce n'est d'accepter que cette formation nécessite un investissement personnel et d'être accompagné si besoin en-dehors pour un suivi éventuel.

