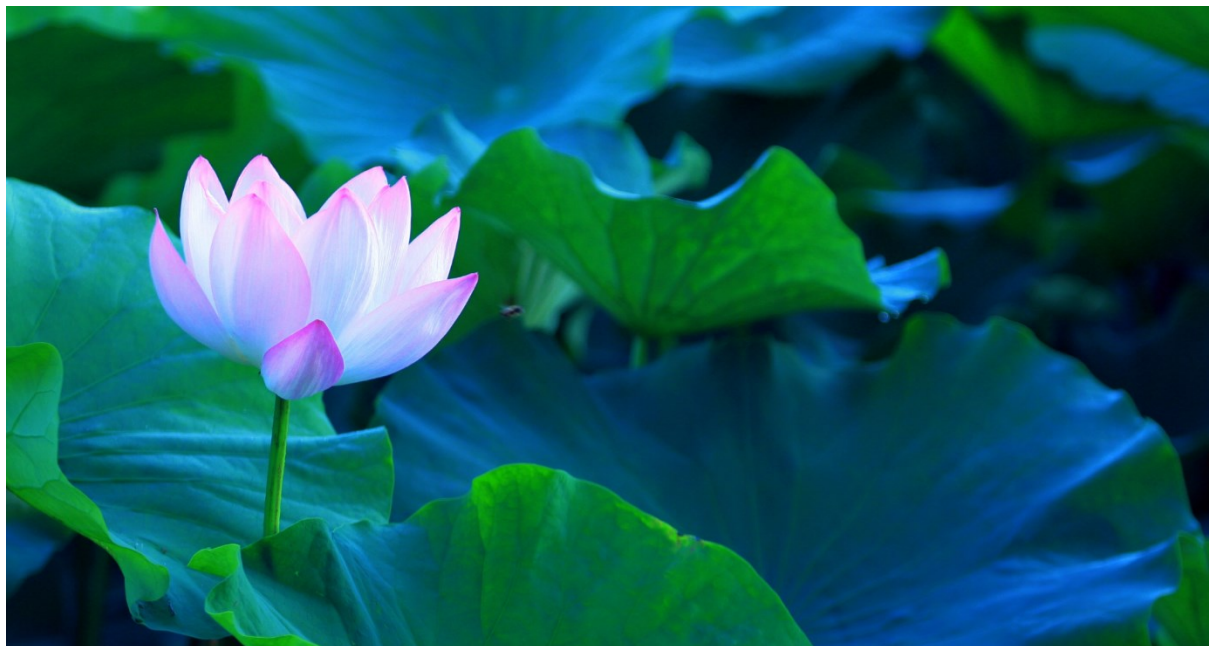


Atelier



# Minutage

## Sortir de la culpabilité – *spécial burn-out*

Par Nadia Augusto



Pensez à la planète, n'imprimez pas ce document.  
A la place, téléchargez-le sur votre ordinateur pour le relire quand vous voulez.

© Neuro Naturel – Nadia Augusto - Toutes copies de ce document, même partielle, sont interdites, sauf autorisation écrite au préalable par son propriétaire.

© Tous droits réservés - 2024 - Neuro Naturel - Nadia Augusto

**Minutage** **Contenu**

0:24	Qu'est-ce que la culpabilité ?
3:26	Croyances et culpabilité
4:33	L'émotion de culpabilité
5:31	Les pensées particulières (ou sentiments)
6:59	Burn-out et culpabilité
11:24	Les racines de la culpabilité
16:35	* Exercice n°1 : observation *
18:43	Accepter sa part d'humanité
19:36	Les actions automatiques d'évitement
24:37	* Exercice n°2 : les actions automatiques *
28:56	* Exercice n°3 : la voix intérieure *
32:42	* Exercice n°4 : accueillir l'émotion de culpabilité *
01:00:46	* Exercice n°5 optionnel de clôture *