

Le Burn out :

Comment le repérer, le prévenir, l'accompagner

> Objectif de la formation

Repérer les signes d'épuisement professionnel
Prévenir par la sophrologie à tous les stades du processus
Accompagner la personne en souffrance au travail
Favoriser le retour au travail.

> Programme de la formation

1er jour

Connaître les symptômes du burn out pour savoir les repérer :
La définition du syndrome d'épuisement professionnel, les manifestations cliniques, les différentes phases du processus, les symptômes d'alerte. Le point sur les idées reçues et les fausses croyances
Distinguer les différentes notions satellites : fatigue chronique, dépression, stress, harcèlement moral, surmenage...
Le burn out : une maladie professionnelle ?

2e jour

Les facteurs de risque et comment agir en prévention : les facteurs externes, les renforçateurs internes.
Accompagner une personne en souffrance : développer son écoute tout en se protégeant, conduire l'entretien avec les techniques d'écoute et de reformulation, faire face aux décharges émotionnelles
Les piliers de la guérison : revenir à soi, établir un plan d'action, reprendre le travail autrement, accepter le changement.

> Public concerné et pré-requis

- Les sophrologues installés issus de toutes les écoles
- Les professionnels de la santé ayant quelques bases de sophrologie dans une optique d'acquisition, d'entretien et de perfectionnement des connaissances.
- Les stagiaires en formation de sophrologie souhaitant approfondir leurs connaissances.

> Moyens pédagogiques

Apports théoriques, illustration à partir d'exemples réels et de films.
Ateliers pratiques.

> Supports pédagogiques

Fascicule pédagogique avec pratiques remis à chaque participant.

> Modalités d'évaluation

QCM de validation des acquis. Une attestation de formation est remise à la fin des deux jours.

> Formatrice

Docteur Marie-Christine ROUSTAND, médecin du travail depuis plus de 20 ans, sophrologue, D.U. d'hypnose à la Pitié Salpêtrière-Paris, formatrice en sophrologie pour les professionnels de la santé au travail.



FICHE TECHNIQUE

DATE

2 et 3/10/2021

DURÉE

2 jours

LIEU

Saint Raphaël (Var)

TARIFS

Particuliers : 380 €

Entreprises : 480 €

EFFECTIF

6 à 22 personnes

HORAIRES

9 h à 12 h 30

14 h à 17 h 30

soit 14 h de formation