



Prévenir le Burn out en 1 demi journée ou 1 journée

Rejoignez nous dans un Stress Out Café :
Un moment de partage pour comprendre le burn out sur un
ton léger dans un cercle restreint

LES OUTILS DE CETTE FORMATIONS VOUS FONT DÉCOUVRIR...



LA FORMATION JOUR PAR JOUR

Mêlons théorie, témoignage, humour et exercices



JOUR 1 Stress Out Café



> Contenu / Bénéfices	> Méthodologie / Activités
Introduction : pourquoi autant burn out	
Comprendre les mécanismes du stress (aigue, chronique), leurs symptômes physiologiques, les 5 familles stressseurs	Théorie INC (Institut Neuro Sciences)
S'initier aux 3F (flight, flee, freeze)	Sur base des questionnaires et exercices en solo puis partage en duo
Exercices Mode adaptatif	Mise en situation et partages en sous groupe
Comprendre les symptômes du burn out- Différencier le burn out de la dépression et autres pathologies, profils à risque	théorie
Partage d'expériences et témoignages	En face à face et enregistrements
S'initier à un exercice de méditation	Expérimenter en 6-7 min une forme de relaxation
S'engager par écrit sur les bulles de détente	Partage en sous groupe
Comment éviter le burn out à un niveau individuel et collectif	Travail sous groupe
Comment accompagner la réintégration d'un burnie	En fct des attentes