



Prévenir le Burn out 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 FORMATION 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 de burn out	
Comprendre les mécanismes du stress (aiguë, chronique), leurs symptômes physiologiques, les 5 familles stressés	Théorie INC (Institut Neuro Sciences)
S'initier aux 3F : fight/lutte, flee/fuite, freeze/inhibition	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 fonction des attentes