

# LE BURN OUT

by Santest



Le Burn Out est un ensemble de symptômes résultant d'une dégradation comme épuisement, perte de ses capacités, perte de ses repères, manque d'objectif de vie. Au fur et à mesure de cette découverte personnelle, la personne sera prête et cela professionnelle. Ceci lui permettra d'avancer à son rythme, en toute objectivité, travaillant ainsi son lâcher prise au quotidien. Redonnant après tout ce travail, un nouveau sourire à sa vie.

## Objectifs

- Identifier les premiers les symptômes
- Connaitre des outils pour lutter
- S'acheminer vers un Mieux Être.

## Contenu de la formation

- Définir le Burn Out.
- Connaitre et/ou reconnaître les 1ers signes (symptômes) : techniques de relaxation – exercices de développement personnel. Approche sophrologique en travaillant la respiration-quelques mouvements de détente musculaire-visualisation, approche hypnotique en travaillant un mot clé, une couleur (...).
- En route vers son Mieux Être : apprendre à se connaître – connaître et mettre en place ses propres limites – se-reorganiser son quotidien (vie professionnelle et vie privée) : se poser les bonnes questions, se poser ses propres limites en fonction des réponses apportées précédemment.
- Au fur et à mesure de cette découverte personnelle, la personne sera prête, et cela, en toute conscience, à poser ses priorités tant dans sa vie privée que dans sa vie professionnelle. Cela lui permettra d'avancer à son rythme, en toute objectivité, travaillant ainsi son lâcher prise au quotidien.

## Méthodes pédagogiques

Méthodes active et participative avec exposés théoriques. Une documentation pédagogique sera mise à disposition de chaque participant.

## Évaluation

Une évaluation en fin de formation sous forme de questionnaire individuel permet de mesurer l'atteinte des objectifs et la satisfaction des stagiaires. Un tour de table en début et fin de formation sera également effectué

## Attestation du suivi de la formation

Cette formation donne lieu à la délivrance d'une attestation individuelle à son issue.

**Public :** Tout public

**Aucun prérequis.**

**Durée :** 1 journée de formation soit 7h

**Tarif :** sur devis, nous contacter

**Délais d'accès :** 1 mois sous réserve de disponibilités communes