

Burn-out : accompagner avec la sophrologie

Accompagner le burn-out à l'aide de la sophrologie Cette formation vous permettra d'appréhender les mécanismes de l'épuisement professionnel. À l'aide de protocole sophrologique spécifique, vous serez en capacité de mettre en place un accompagnement adapté.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Savoir définir et repérer un état d'épuisement professionnel
- Connaître les différentes étapes de la prise en charge du burn-out
- Savoir mettre en place des protocoles sophrologiques dans le cadre de la relation d'aide du burn-out

CONTENU DE LA FORMATION

LE BURN-OUT QU'EST-CE QUE C'EST ?

- Burn-out, Bore-out et Brown-out : les différences.
- Pourquoi bascule-t-on dans l'épuisement professionnel ?
- Une balance en déséquilibre : facteurs de stress/risque face aux facteurs de protection/ressources.
- Les stades de l'épuisement professionnel.
- Les symptômes du burn-out.
- Burn-out et dépression : les différences.

LE STRESS QU'EST-CE QUE C'EST ?

- Les différentes typologies de stress.
- Symptômes et conséquences.
- Les différents types d'attitude face à la pression.

LES FACTEURS FAVORISANT LE BURN-OUT

- Une cause multifactorielle.
- Les facteurs de souffrance au travail.
- Les facteurs favorisant liés à l'individu.
- Les facteurs sociétaux.
- Le harcèlement moral qu'est-ce que c'est ?
- Les différentes méthodes de harcèlement moral.

LA PRISE EN CHARGE DU BURN-OUT

- Faire le point avec soi.
- Agir sur la santé physique et psychique.
- Développer une philosophie de travail.
- Mise en place de moyens de protection contre les personnalités toxiques.
- Agir sur les relations.

- L'importance de la gestion des émotions et des pensées.

LA PRISE EN CHARGE SOPHROLOGIQUE

- L'accueil et l'anamnèse.
- Les champs d'action de la sophrologie dans le cadre du burn-out.
- Les protocoles de sophrologie.

ORGANISATION DE LA FORMATION

EQUIPE PÉDAGOGIQUE

Le centre de formation Hestia Performance est composé de formateurs indépendants ayant tous une grande expérience terrain dans leur domaine. La direction d'Hestia Performance dispense également des formations depuis de nombreuses années dans le domaine des Ressources Humaines et la gestion du stress.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques.
- Etude de cas concrets.
- Quiz en salle.
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation

DISPOSITIFS DE SUIVI DE L'EXÉCUTION DE L'ÉVALUATION DES RÉSULTATS DE LA FORMATION

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques.
- Etude de cas concrets.
- Quiz en salle.
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation

DURÉE DE LA FORMATION

3 jours (21 heures)

PROFIL DES STAGIAIRES

Sophrologue, hypnothérapeute, tout professionnel ou bénévole devant faire un accompagnement dans la prise en charge du burn-out

PRÉ-REQUIS

Être en capacité de construire et dispenser une séance de sophrologie ou être un professionnel de la relation d'aide.

ACCESSIBILITÉ ET DÉLAIS D'ACCÈS

QUALITÉ ET INDICATEURS DE PERFORMANCE

Taux de satisfaction des apprenants

Eligible CPF
NON

Tarif indicatif HT (TVA 20%)
En interentreprises : 1850 €
En intraentreprise : Sur devis
Devis sur-mesure sur demande