

Accompagnement du burn-out

Le burn-out n'est pas un simple état de fatigue, mais un syndrome complexe résultant d'un stress chronique et multidimensionnel (surcharge, perte de sens, manque de reconnaissance). Cette formation de trois jours, spécifiquement conçue pour les thérapeutes, propose une immersion théorique et pratique pour sécuriser votre prise en charge.

Grâce à un format interactif et pro-actif, vous apprendrez à décoder les mécanismes neurobiologiques de l'épuisement et à déployer des outils thérapeutiques concrets (émotionnels, cognitifs et corporels) pour accompagner vos consultants vers une reconstruction durable.

Objectifs

- **COMPRENDRE** ce qui se passe dans le corps quand le stress déborde, pour expliquer l'épuisement et mieux cibler l'aide.
- **SAVOIR FAIRE** la différence entre burn-out et situations proches, pour éviter les erreurs d'aiguillage et sécuriser la personne.
- **MENER** une première séance structurée qui rassure, clarifie la situation et pose un plan d'action.
- **AVOIR** une méthode claire (phase par phase) et des outils concrets pour accompagner sans improviser.
- **INSTALLER** un filet de sécurité anti-rechute avec signaux d'alerte, habitudes protectrices et plan d'action.

PRÉ-REQUIS

Certificat de formation en Sophrologie, Relation d'aide, Hypnose ou Art-thérapie.

PUBLIC

Voir p16

FORMATRICE

Isabelle Hatier

DATES - 2 SESSIONS

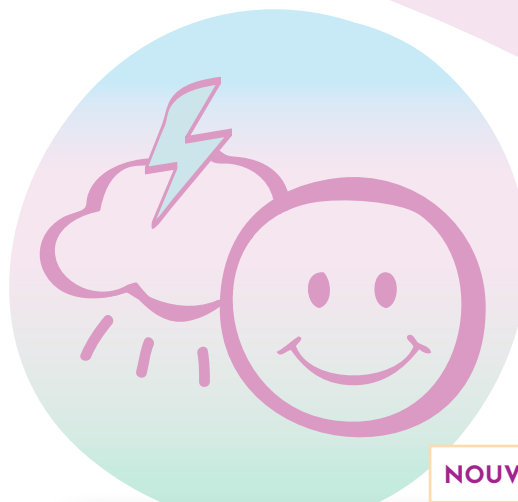
4-6 juin 2026

3-5 juin 2027

TARIFS

Préférentiel : 705 euros

Référentiel : 880 euros



NOUVEAUTÉ

Programme

Capsules multimédias au cours de la formation (p13)

JOUR 1

- Historique du burn-out et enjeux de société
- Stress et système nerveux : les 3 phases de l'épuisement
- Anamnèse ciblée : repères, questions clés et cadre d'entretien
- Bilan de départ : profils à risque et premiers leviers d'accompagnement

JOUR 2

- Burn-out ou dépression : points de repère pour un bilan différentiel
- Les différents syndromes d'épuisement : formes et signaux d'alerte
- Le corps au cœur du soin : bases de la prise en charge en sophrologie
- Approche globale : alliance thérapeutique et accompagnement holistique

JOUR 3

- Résilience et prévention : stratégies anti-burn-out et protocoles durables
- Mise en pratique : études de cas et intégration des outils
- Evaluation de fin de formation
- Synthèse

Classe virtuelle en fin de parcours (p14)

Une **ATTESTATION DE FORMATION** vous sera délivrée sur présentation d'un livret comportant 2 études de cas.