

Sophrologie et Burn out

Ce perfectionnement sur 1 journée vous permet d'acquérir des compétences concrètes dans l'accompagnement des différents types de burn out.

Les thérapeutes sont parfois démunis devant l'intensité des troubles présentés par le sujet et les formes variées que le burn out peut prendre. Une meilleure connaissance dans ce domaine vous offre un élargissement de vos compétences et une plus grande efficacité dans la prise en charge des consultants.

Les profondes mutations du monde du travail depuis les années 1990 ont induit de nouveaux comportements accompagnés de nouveaux troubles fonctionnels. Le burn out en fait partie et représente aujourd'hui une des premières causes d'absence prolongée au travail. Et même si de nombreuses personnes parviennent à rebondir et à se déployer dans une autre direction, cet épisode laisse de profondes cicatrices dans le fonctionnement de l'individu, dans sa famille, dans ses relations et sa manière d'être au monde. Pourquoi s'investir tant ? Comment se fait-il que les signaux d'alerte puissent avoir été négligés ? Y a-t-il des profils prédisposés ?

Ce sont des questions existentielles de fond que nous aborderons afin de savoir comment aider la personne à remonter la pente, et ensuite lui éviter de replonger. Celles-ci impliquent l'estime de soi, l'identité, la fragilité, les peurs et les croyances du sujet.

Objectifs

- > ACQUÉRIR des connaissances sur le fonctionnement du système nerveux.
- > SAVOIR REPÉRER les signes pouvant évoquer un burn out et connaître les différences avec la dépression nerveuse.
- > CONNAÎTRE les différents types de burn out et les profils prédisposés.
- > POUVOIR prévenir ou accompagner le burn out.
- > MAÎTRISER les techniques spécifiques permettant l'accompagnement.

49 stagiaires formés en 3 ans



Programme

Capsules e-learning au cours de la formation (p13)

- Le fonctionnement du système nerveux
- Les signes du burn out
- Les principales phases
- Burn out et dépression
- Les différents types de burn out
- Le bore out et le brown out
- Les tests
- Les meilleurs outils en sophrologie d'accompagnement à court et long terme
- Outils holistiques
- Aspect symbolique du burn out
- Evaluation de fin de formation

Classe virtuelle en fin de parcours (p14)

PRÉ-REQUIS

Certificat de formation en Sophrologie.

PUBLIC

Voir p16

FORMATRICE

Catherine Jamet

DATES - 1 SESSION

5 juin 2025

TARIFS

Préférentiel : 255 euros

Référentiel : 320 euros

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