

## SOPHROLOGIE ET BURN-OUT

### INTERVENANT(S)

Marie-Claire BOUTHORS, Sophrologue

### DURÉE ET HORAIRES DE LA FORMATION

3 jours (de 8h30 à 12h30 – 14h à 18h), soit 24 heures

### PUBLIC VISÉ

Personnes intéressées pour travailler auprès de personnes en stress chronique ou accompagner des personnes en burn-out

### PRÉ REQUIS

Etudiants en sophrologie ayant validé la formation au métier de sophrologie.

### OBJECTIFS

Spécialiser le sophrologue dans la consultation individuelle et dans le monde de l'entreprise concernant le burn-out. Lui apporter les outils qui lui permettront de répondre aux attentes des sophronisants.

### COMPÉTENCES VISÉES

Apprendre aux futurs sophrologues les caractéristiques du burn out et les moyens à utiliser pour permettre aux personnes en souffrant de s'en sortir.

### PROGRAMME

ACCUEIL ET PRESENTATION DU PROGRAMME

#### APPORTS THEORIQUES

- Définition
- Généralités
- La typologie des burn-out

#### DIFFERENCE ENTRE BURN-OUT ET DEPRESSION

LE BURN-OUT : touche tout le monde

#### LE SOPHROLOGUE AU SEIN DU DISPOSITIF MÉDICAL

- le rôle du sophrologue dans l'équipe médicale
- La prévention en général

- La prévention dans le milieu du travail, en entreprise

#### ENTRAINEMENT AUX TECHNIQUES SPECIFIQUES

#### EXERCICES

#### ÉTUDES DE CAS

- Conception et préparation de séances
- Correction

#### MOYENS PÉDAGOGIQUES

Power point  
Exposés  
Cas pratique  
Jeux de rôle - Mise en situation  
Supports écrits envoyés par mail

#### MODALITÉS ÉVALUATION

Evaluation écrite QCM  
Mutualisation des acquis du séminaire  
Evaluation du séminaire GOOGLE Form