



# E.S.N.E

ECOLE DE SOPHROLOGIE DU NORD-EST

[ecolesophro51@gmail.com](mailto:ecolesophro51@gmail.com)

[www.esne51.info](http://www.esne51.info)

## Séminaire de perfectionnement SOPHROLOGIE ET BURN-OUT

### INTERVENANT(S)

Marie-Claire BOUTHORS, Sophrologue

### DUREE ET HORAIRES DE LA FORMATION

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

### PUBLIC VISE

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

### PRE 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.

### COMPETENCES VISEES

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



E.S.N.E. Sarl au capital de 6000 € - Siège : 06, rue Simon, 51100 REIMS  
N°SIRET 75396815500030 - APE 8559A - N° TVA Intracommunautaire : FR 83 753968155  
Numéro RCS : Reims B 753 968 155  
Correspondance : 06 rue Simon 51100 – REIMS - tél 06 63 65 31 04  
Déclaration d'activité enregistrée sous le n°44510230251 (ce n° ne vaut pas agrément de l'État)



## DIFFERENCE ENTRE BURN-OUT ET DEPRESSION

**LE BURN-OUT** : touche tout le monde

## LE SOPHROLOGUE AU SEIN DU DISPOSITIF MEDICAL

- 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

### ETUDES DE CAS

- Conception et préparation de séances
- Correction

### MOYENS PEDAGOGIQUES

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

### MODALITES EVALUATION

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

