

Bulletin d'inscription

Formation « Comprendre & prévenir le Burn-Out »

Nom : **Prénom :**

Date de naissance : **Profession :**

Adresse :

Tél : **E-mail (en majuscule) :**

Age : **Situation de famille :**

Je m'inscris au programme « comprendre et prévenir le Burn-out » :

Date et horaire : le 24 Mars de 9:30 à 17:30

Lieu : **Espace Suchet**
38, Cours Suchet
69002 Lyon

Objectifs :

- Reconnaître les signes du Burn-out, comprendre quels sont les profils, métiers à risque et les facteurs favorisants.
- Partager à partir de cas concrets de situations relationnelles et émotionnelles difficiles, les sources de l'épuisement professionnel.
- Découvrir comment prévenir et guérir le Burn-out et développer une posture saine qui nous permettra d'être heureux au travail.

Programme :

L'épuisement professionnel et ses causes

- 1- Définition, profils, métiers à risques.
- 2- Les signes de « l'épuisement professionnel »
- 3- Les causes au niveau collectif et individuel

Se connaître et identifier ses facteurs de protection

- 1- Connaître et évaluer sa propre situation
- 2- Comprendre ses facteurs de vulnérabilité
- 3- Identifier ses ressources et facteurs de protection

Prévenir et guérir le Burn-Out

- 1- Par le corps (récupération, déconnection, plaisir des relations, nature, ...)
- 2- Par l'analyse (gestion de la charge de travail, priorisation)
- 3- Par le développement de son intelligence émotionnelle et relationnelle (prise de conscience, acceptation et expression de ses émotions et création de relations saines de travail)

Méthodes Pédagogiques :

Un mélange d'apports, de réflexions individuelles et de groupe et d'expérimentations à partir d'exercices pratiques.

Tarif :

- Individuels et professions libérales : 250 Euros TTC
- Entreprises : 380 Euros HT

L'inscription est validée par un acompte de 100 € accompagné de ce bulletin, le solde est à régler le jour de la formation.

Inscription et règlement à effectuer par chèque et à envoyer avec le bulletin d'inscription à l'adresse ci-dessous :

Lise Peillod-Book
Résonances Consulting
34 Rue Grange Bruyeres
69110 Sainte Foy les Lyon

Fait à : _____ Le : _____ Signature :