



Le burn out : c'est quoi exactement ?

Les 26 et 29 mai 2020, de 9h à 16h.

Descriptif de la formation

Cette formation est une sensibilisation au syndrome d'épuisement professionnel (burn out). Elle permettra de mieux comprendre les mécanismes qui conduisent au burn out, de pointer les effets possibles sur la santé, d'envisager des pistes de prévention et de prise en charge. Ces deux journées permettront à chacun/chacune de porter un regard bienveillant sur des parcours de vie en lien avec le phénomène du burn out. Les journées seront rythmées par des temps théoriques, des exercices pratiques de regard sur soi, de partages en petit et grand groupe. La bienveillance et la confidentialité sont des maîtres mots de ces journées.

« L'avenir n'est pas ce qui va arriver, mais ce que nous allons faire ».
Henri Bergson.

Objectifs de la formation

- Se sensibiliser aux signes avant-coureurs du burn out et d'en comprendre le mécanisme ;
- Identifier des causes et des conséquences du burn out;
- Découvrir diverses pistes de prévention et d'intervention.

Méthodologie

- Participative avec des exposés du formateur,
- Vidéos pour nourrir la réflexion,
- Partages d'expérience en petit et grand groupe,
- Regard réflexif sur soi.

Public-cible :

Toute personne qui souhaite se sensibiliser au syndrome d'épuisement professionnel (burn out) : qu'elle soit touchée de près ou de loin, qui souhaite aider son entourage, ses collègues, son personnel, qui souhaite le prévenir ou mieux comprendre ce qui lui arrive.

Formatrice :

Véronique Dayez ; Psychologue et infirmière,

- Praticienne en sophrologie,
- Sensibilisée à de nombreuses méthodes comme la PNL, EFT, le Reiki, la réflexologie plantaire.
- Enseignante en Promotion sociale dans le secteur « bien-être »
- Formatrice dans le domaine du « mieux-être » : initiation à la sophrologie, techniques de gestion du stress, sensibilisation au burn out.
- Sophrologue : suivi individuel et collectif.
- Maître de stage dans une école de Soins Infirmiers à Namur.

Lieu et adresse de la formation

HELHa Jeanne d'Arc
Quai des Salines 28 à 7500 Tournai

Renseignements

Sandrine Molitor - molitors@helha.be - 0477/ 563 257

Inscriptions uniquement en ligne

<https://cermed.helha.be/>

Date limite d'inscription 12 mai 2020

Prix 150 EUR* – Min:8/Max.18 participants

N° de compte

IBAN BE77-7785-9110-7042 - BIC GKCCBEBB
de la HELHa, Catégorie Paramédicale.

Communication

F21 – 2020 - Nom, Prénom

*Les pauses-café et une petite restauration sont comprises dans les frais d'inscription.

Cette formation est reconnue par le SPF Santé Publique au titre de formation continue pour l'octroi du complément fonctionnel aux cadres des services de santé.