Domaines de la Santé
Inter-Sections

Le burn out : c'est quoi exactement ?

Les mardi 11 et mercredi 12 mai 2021, 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 petits et grands groupes. 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 petits et grands groupes ;
- 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 23 avril 2021

Prix 160 EUR* – Min : 8 / Max. 18 participants

N° de compte
NOUVEAU NUMERO : IBAN BE31 0689 3723 6255 - BIC GKCCBEBB
Du CeREF- Domaines de la santé.

Communication
F17 – 2021 - 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.

CeREF SANTÉ
CENTRE DE RECHERCHE ET DE FORMATION
Haute École Louvain en Hainaut