



Le burn out : c'est quoi exactement ?

Les jeudi 15 et vendredi 16 septembre 2022, de 9h à 16h

Descriptif de la formation

Mal du siècle, le burn out est un concept souvent évoqué mais fréquemment mal compris. Comment le distinguer d'autres difficultés liées au travail ou à la vie personnelle? Comment en prévenir et en repérer les signes avant-coureurs, en mettant en place une hygiène de vie psychique mais aussi en prouvant un environnement de travail plus adéquat.

Objectifs de la formation

- Comprendre les mécanismes physiques et psychiques propres au burn out ;
- Repérer les signaux d'alerte ;
- Découvrir les facteurs de risque systémiques et individuels ;
- Mettre en place une prévention personnalisée ;
- Découvrir les pistes de prise en charge.

Méthodologie

- Courts exposés théoriques ;
- Vignettes cliniques ;
- Exercices pratiques ;
- Échanges dynamiques.

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

- Caroline Rivière : psychologue clinicienne, formatrice et superviseuse, spécialisée dans la prise en charge des crises et traumatismes à Mons et Braine l'Alleud.

Lieu et adresse de la formation

Centre Hospitalier Psychiatrique Saint-Bernard
Rue Jules Empain 43 - 7170 Manage

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

IBAN BE31 0689 3723 6255 - BIC GKCCBEBB
Du CeREF- SANTE

Communication

F25 – 2022 - 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.

Formation accréditée dans le cadre des journées de formation permanente pour directeurs de MR et MRS.