



"Burn-out : dites non à la pression et oui à la vie : retrouvez l'équilibre".

Le programme de formation poursuit quatre objectifs pédagogiques :

- **Mieux comprendre** le burn-out, ses causes et ses conséquences.
- S'appuyer sur des notions issues des **neurosciences** et de la théorie polyvagale,
- S'appuyer sur le processus de la **Communication Non Violente (CNV)** et de la **créativité corporelle** pour explorer les racines du burn-out et découvrir des outils concrets pour le prévenir et l'accompagner.
- Cette formation est un véritable **temps pour soi**, pour **ressentir, comprendre** et intégrer des outils concrets qui aideront chacun à mieux gérer le stress et prévenir le burn-out, que ce soit pour soi-même et/ou au sein de son environnement professionnel.

Cette approche contribue à la prévention des Risques Psycho-Sociaux.

La formation sera animée par Isabelle FOLLAIN et Yann de Fareins, Formateur certifié en communication non violente,

Sa durée est fixée à 3 jours consécutifs, soit au total 21 heures de formation

Des dates sont programmées régulièrement et sont communiquées par les réseaux sociaux

Dans les locaux de Relacom , 45 chemin des Journaux – 25000 Besançon (autre lieu en fonction du nombre)

Elle est organisée pour un effectif de 12 stagiaires maximum

Programme des 3 jours

Jour 1

Introduction et Compréhension du Burn-out

- Définition du burn-out : symptômes et causes.
- Qu'est ce qui se passe quand on vit un burn out sur le plan physiologique : apports selon la théorie polyvagale

-SARL RELACOM 45 chemin des Journaux 25000 BESANÇON – Certifié QUALIOPFI F1921 –
Siret : 523 192 748 000 11 N° Organisme de formation : 43250247225 Code APE : 8559A

- Échanges et discussions sur les expériences personnelles.

La Communication Non Violente : une ressource face au burn out

- Le processus de la CNV au service de la gestion du stress (observations, sentiments, besoins, demandes).
- Être écouté et apprendre à s'écouter (empathie, auto-empathie)

La créativité comme ancrage et connexion à soi

- Pourquoi et comment elle peut aider.
- Expression des émotions à travers un média créatif
- Temps de partage en sous-groupes

Jour 2

Approfondissement de la CNV

- Ateliers pratiques autour des émotions et des besoins
- Passer de "il faut, je dois.." à "je choisis de" : retrouver son libre arbitre
- Exploration de situations concrètes (témoignages) pour repérer la mécanique du burn out et tenter de la désamorcer

Mesurer l'impact du burn out sur son corps

- Le corps n'oublie rien : prendre conscience que les tensions psychiques se cristallisent corporellement
- Activité de libération émotionnelle à travers la respiration et le mouvement pour réveiller notre énergie et pouvoir faire de nouveaux choix
- Mise en situation de scénarios de burn-out.
- Comment gérer des situations de tensions, de conflits, de pressions relationnelles : explorer d'autres stratégies

Jour 3

Élaborer des stratégies concrètes pour reprendre les rênes de sa vie

- Utilisation de la CNV pour exprimer les émotions ressenties pendant l'atelier d'argile.
- Discussions en petits groupes pour intégrer les techniques de CNV et d'art-thérapie.
- Expérimenter des pratiques pour prendre soin de soi
- Savoir dire NON : "À quoi je dis OUI lorsque je dis NON", prendre le temps de se relier à ses besoins avant de répondre aux sollicitations
- S'aider de la CNV pour redonner du sens et du plaisir au quotidien en sachant identifier les besoins nourris (gratitude)

Clôture et Évaluation

- Bilan en petits groupes

- Évaluation individuelle
- Temps de retours et partages en grand groupe

Conclusion

Ce programme de 3 jours vise à fournir aux participants des outils concrets pour la prévention et la gestion du burn-out, en intégrant la Communication Non Violente, des notions issues des neurosciences et l'art-thérapie. Les ateliers pratiques permettront de renforcer les compétences et d'élaborer des stratégies personnelles pour mieux gérer le stress et les émotions afin d'aller vers plus de conscience de soi et de bien-être.

Important : les formateurs sont également thérapeutes et sont en capacité de gérer des situations sensibles émotionnellement, d'apporter une écoute et une prise en compte d'un état de confusion voire de décompensation émotionnelle et d'assurer un suivi.

Méthode pédagogique :

Alternance d'apports théoriques interactifs, visionnage de vidéo, autotests, échange en sous groupe, **COMPRENDRE RESENTIR AGIR**

Recueil des attentes et besoins : En amont de la formation un questionnaire pré formation en lien avec le Burn out et les connaissances en CNV est envoyé aux participants

Validation des acquis : un plan d'action pour la suite est élaboré pendant la formation. Des binômes sont tirés au sort afin de se soutenir dans les plans d'action pendant 2 mois et une visio est programmée dans les 2 mois. Les formateurs thérapeutes restent à disposition si besoin.

Un questionnaire d'évaluation est envoyé suite à la formation pour faire un bilan.

Public : Les personnes qui ont subi un burn out ou qui souhaitent mieux comprendre, Les responsables santé d'entreprises ou dédiés à l'écoute des salariés Les travailleurs sociaux et les professionnels de la santé, Toute personne exposée à un rythme et des contraintes de travail en lien avec de fortes exigences de résultats (entreprises, éducation, médico-social...).

il est cependant indispensable de parler couramment le Français (y compris lire et écrire)

Pré-requis : Etre intéressé par la question du Burn out, l'ayant subi ou en suspicion ou accompagner des personnes qui vivent ou ont vécu le burn out.

Les salles sont choisies pour faciliter l'accès aux personnes qui ont le statut de travailleurs handicapés (mobilité réduite). Selon la nature du handicap, une organisation adaptative est mise en place en amont prenant en compte les besoins de la personne . Nous consulter.

Durée :

Formation sur trois journées consécutives soit 21 heures au total. Nombre de stagiaires : 8 stagiaires minimum et 12 maximum pour garder une qualité d'échange.

Cout de la formation : réalisée en intra entreprise et finançable par les OPCO . Nous consulter.

Cout standard à titre individuel : 365€– A titre de travailleur indépendant (pris en charge par un OPCO) : 650€

Pour vous inscrire : Nous consulter. Contact : Isabelle FOLLAIN T. 06 08 32 38 32 Mail : relacom.besancon@gmail.com Remplir la fiche contact

La structure bénéficie d'une certification qualiopi.