



ASBL

Centre de Formation à l'Écoute, à l'Accompagnement et au Bien-être personnel et professionnel

## **Le burn-out : comment l'éviter ?**

### **En une journée**

Cette formation sera animée par Dominique PINCHART,  
Professeur de yoga, professionnelle de la relation d'aide (Counselling)

#### **A qui s'adresse cette journée de formation ?**

- A toute personne intéressée par les problématiques du burn-out en vue de le prévenir

#### **Quels sont les objectifs pédagogiques ?**

- Comprendre ce qu'est le burn-out
- Dépister les signes précurseurs, tant physiques que psychologiques
- Prendre conscience des mesures à prendre pour le prévenir.

#### **Objectifs opérationnels**

- Les participants prendront conscience de l'importance des signes physiques et émotionnels du burn-out, conséquence d'une gestion inadéquate du stress.
- Ils recevront une évaluation de leur niveau de stress et du risque de basculer dans le burn-out ainsi que des pistes pour le prévenir.

#### **Quel est le programme de cette formation ?**

- Qu'est-ce que le burn-out ?
- Quels sont les liens avec le stress ainsi que les facteurs de risques et ceux de protections
- Apprendre à identifier les signaux précoces pour prévenir le burn-out
- Quelles sont les caractéristiques de la personnalité à risques
- Quelques pistes pour éviter le burn-out, dont les limites à poser pour garder une attitude positive.

#### **Quelle est la méthode proposée ?**

- Exposés théoriques / Exercices psycho-corporel / Partage de situations

Lieu : Espace Santé (Entrée 1) - Boulevard Zoé Drion 1 à 6000 Charleroi.

Horaire : Accueil dès 08h45. Formation de 09h00 à 16h00 avec pause le midi.

SARAH se réserve le droit d'annuler la formation si le nombre de participants n'est pas atteint.

Prix de la formation : 70 €, support écrit et café inclus.

Après inscription sur notre site internet [www.sarahformations.be](http://www.sarahformations.be),  
la réservation de votre participation est confirmée via mail par SARAH.

L'inscription est définitive après paiement de la facture.