

## *Intervenir dans la phase pré-burnout.*

Le **B**IT (Bureau International du Travail) indique qu'il y a 24% de la population active qui est en phase de pré-burnout, c'est à dire en situation de stress élevé qui est dangereux pour la santé.

L'**O**MS (Organisation Mondiale de la Santé) prévoit qu'en 2020, le burnout sera la principale cause d'incapacité de travail et classe la France au 3ème rang mondial des dépressions liées au travail.

**Q**uand une personne fait un burn-out et qu'un matin elle ne peut plus se lever, ce n'est pas 15 jours d'arrêts, mais en général 6 mois, un an.

Il est important que la personne puisse faire de la place, se libérer, faire le ménage de ce que elle veut et de ce que elle est. S'approprier ce qui est le mieux pour elle.

En réactivant ses perceptions, la personne peut changer la réalité intérieure et extérieure. Créer ce nouveau cadre de sécurité. C'est ce que nous allons faire pendant ces deux jours de formation

Alors pour être en bonne santé, il s'agit d'être en bonne relation avec soi, avec les autres, avec ce que l'on mange, avec ce que l'on respire, avec la nature, etc.  
Chacun de nous est appelé à développer ce qui est bon pour lui.

Au plus vous allez habitez votre corps, au plus vous allez l'écouter et au plus il va vous parler. Un corps sain à un pouvoir de guérison énorme. Tout ce à quoi vous résisterez persistera.

### **Le Formateur**

Arlette Janssens - Coach d'entreprise spécialisée en psychologie du travail

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

A toute personne Professions libérales, cadres, dirigeants, responsables dans l'industrie, les banques, les enseignants,... l'administration

## Bénéfices de la formation – objectifs de la formation

- Équilibrer ses domaines de vie
- Acquérir un savoir sur l'éveil de votre conscience
- Gérer ses nouveaux atouts, Gérer son énergie
- Adapter la pratique de techniques dans sa pratique quotidienne professionnelle pour reconnaître le stress, l'anticiper, le réduire.
- Dépasser ses croyances erronées
- S'orienter vers un espace de sécurité et de créativité
- Adapter votre nouvelle façon de vivre à vos ressources disponibles

## Programme de la formation

### Jour 1

- 09 :00 Introduction/ Comment j'en suis arrivée là ?  
Tour de table  
Nos règles de fonctionnement
- 09h30 Faire le test de Maslach
- 10h00 retour du test
- 10H30 Un peu de théorie :  
Socrate Etre c'est faire  
Sartre Faire c'est être  
Nietzsche La volonté de la puissance  
Viktor Frankle Besoin de sens, donner du sens  
Rosa L'accélération donne du sens
- 11h00 Pause café
- 11h20 Le stress c'est quoi exactement : les 3 F Flight, freeze, fight.  
La Fuite, L'Inhibition, l'attaque.  
  
Nous allons réactiver un souvenir avec nos perceptions. Décrire un marché de Noël  
Nous allons apprendre à développer nos 5 sens.  
V isuel  
A uditif  
K inesthésic  
O lfactif  
G ustatif
- 12h20 Comment se débarrasser des pensées négatives ?

Apprendre à être disponible à soi-même.  
Je prends mes repères dans la pièce  
Exercice pratique en utilisant mes 5 sens VAKOG

- 13h00 Déjeuner
- 14h30 un temps pour passer ses coups de fil
- 15h00 Avoir un autre regard sur soi. Se reconnecter à soi. Légèreté, souplesse, fluidité, surprise.  
Comment activer une nouvelle énergie naturelle ?  
Les cartes à dire : exercice en binôme.  
S'autoriser à se connecter à une autre partie de nous. Et accueillir ce qui se passe.
- 15h45 UNE ACTION PERD DE SA VALEUR QUAND IL N'Y A PAS LA CONSCIENCE !  
Créer son lieu sur \_ Faire un ancrage sur son lieu sur.
- 16h30 Travail sur mes valeurs et mes croyances. Est-ce que j'ai toujours besoin de ces anciennes croyances ? Redéfinir mes nouvelles valeurs.
- 17h00 Débriefing première journée et atterrissage
- En soirée Faire votre journal de gratitude  
Noter les événements du jour qui sont important pour vous et qui vous ont fait du bien.

## **Jour 2**

- 09h00 : Cadre ouvert. Des questions par rapport à la journée précédente ?
- 09h20 C'est quoi le lâcher-prise ? Travaille et exercice pratique en groupe.
- 10h20 Les 4 phases de THICH NHAT HANH  
La beauté, la stabilité, la tranquillité, l'espace.
- 11h00 Pause
- 11h20 Une dose pour les 3 B de Elisabeth Grimaud- voir vidéo
- La dopamine  
L'ocytocine  
La sérotonine  
L'endorphine.
- Le bien-être se fait en étant en lien avec les autres

12h30 Les mantras : sont ces petites phrases répétitives qui ont un pouvoir de soutiens.

Exemple : J'inspire : je grandis  
J'expire : je suis posé.

13h00 Déjeuner

14h00 Un temps pour passer ses coups de fil

14h30 Réifier une émotion ou une douleur.

Décrire :

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| 1. Le lieu précis | 8. La localisation |
| 2. La forme       | 9. La surface      |
| 3. La dimension   | 10. Le contenu     |
| 4. L'épaisseur    | 11. La sonorité    |
| 5. La consistance | 12. La couleur     |
| 6. Le poids       | 13. La température |
| 7. Les limites    | 14. La luminosité  |

A l'intérieure de nous il y a des énormes ressources pour se protéger des agressions : LE BON – LE BIEN – LE BEAU

15h30 Etre présent : Si je ne suis pas disponible et présent, je ne ressens rien. Comment apprendre à être disponible et présent dans ce monde qui va trop vite ? Comment sentir l'énergie dans le corps ? Prendre une petite préoccupation du moment. Décrire ce que je ressens Après chercher de quoi j'ai besoin pour apaiser ce mauvais ressentis.

16h30 Quelles sont les 4 valeurs importantes dans mon travail ? Qu'est-ce que toi tu penses tu peux faire pour toi ? Exercice de Rossi : Initiation, Incubation, illumination, Intégration.

17h00 Fin du séminaire. Comment je me sens ? Qu'est-ce qui m'a le plus fait avancer aujourd'hui ? Qu'est-ce que je vais en faire ?

18 Boulevard de la Résistance – F 56000 VANNES  
Tél. 00 33 (0)2 97 46 16 54 – Port. 00 33 (0)6 14 48 74 86  
e-mail : [arlette.janssens@wanadoo.fr](mailto:arlette.janssens@wanadoo.fr)

.....

*Numéro d'enregistrement formation : 53 56 08271 56*