

## PREVENIR LE BURNOUT

Acquérir des Techniques permettant d'entretenir sa capacité et sa créativité professionnelle et de rester souple et efficace face aux situations ordinaires et aux situations complexes.

Clients difficiles, rythme intense, adaptations aux changements, équilibre vie professionnelle / vie personnelle.

**Reconnaitre les critères de stress professionnel pouvant conduire au burn-out, les anticiper et les réduire par des outils issus de l'hypnose.**

Il existe des solutions durables que vous trouverez dans le programme ci-dessous.

### Bénéfices de la formation

- Équilibrer ses domaines de vie
- Gérer ses nouveaux atouts, Gérer son énergie
- Adopter sa nouvelle image
- Dépasser ses croyances erronées
- S'orienter vers un espace de sécurité et de créativité
- Adapter votre nouvelle façon de vivre à vos ressources disponibles

### Le Formateur

Arlette Janssens

Consultante en formation/ 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

Cette formation s'adresse également à toutes les personnes qui souhaitent redynamiser leur activité et/ou repartir sur un nouveau projet.

*La vie autrement – La vie surement*

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

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

## Prochaine session : le 23 & 24 novembre 2016 dans le Morbihan

18 :00      Arrivée la veille.  
Accueil, présentation des lieux et installations. Pot d'accueil.

### Programme Jour 1 de la formation :

09 :00      Accueil des participants

09 :30      Thé ou café

10 :00      Les présentations

10 :30      Présentation du formateur

10 :40      Les règles de confidentialités.  
Quelles seront nos règles de fonctionnement ?

10 :50      Réactiver sa confiance en soi et en ses capacités La fleur et ses pétales.  
Qu'avons nous en commun?  
Qu'est-ce qui me rend unique ?

11 :30      Pause café/ jus d'orange  
Détente sur ballon ergonomique

12 :00      Dépasser ses croyances limitantes : capacité de travail, âge, expérience...  
Exercice sur nos messages contraignants  
Faire le point sur ses valeurs et respecter ses convictions Savoir  
tirer parti de ses émotions pour agir

13 :00      Déjeuner .

14 :15      Balade ou sieste ou méditation ou séance d'hypnose

15 :00      Equilibrer ses domaines de vie pour s'épanouir Mon camembert de vie.  
Autodiagnostic : quelle place accordez-vous à votre travail ? La  
conduite du changement schéma et compréhension

*La vie autrement – La vie sûrement*

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

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

- 16 :00 Cinquante raisons pour m'aimer
- 17 :00 Fin de la première journée  
Comment je me sens ?  
Qu'est-ce qui m'a le plus fait avancer aujourd'hui ?  
Quel est mon prochain tout petit pas pour demain ?

## **Jour 2 de la formation :**

- 8h30 « sophroréveil » en conscience, découverte
- 09h15 Petit déjeuner
- 09 :45 Cadre ouvert (permets aux participants de partager un questionnement ou une réflexion par rapport à la journée précédente)
- 10 :00 Cas pratique : prendre soin de soi avec la sophrologie et l'auto-hypnose □  
Découvrir les techniques personnelles pour décompresser, se concentrer...
- Prendre conscience de la relation corps-esprit
  - S'adapter aux contraintes de la vie moderne pour éviter la fatigue, le stress (intervention d'une professionnelle)
- 11 :00 Comment gérer les changements dans l'entreprise ?  
Modifier une image post-traumatique  
Les cartes à jouer
- 11 :30 Pause café/jus d'oranges + détente coussin ergonomique
- 12 :00 Comment se réapproprier sa nouvelle organisation ?  
Dissocier vie privée et vie professionnelle  
Cas pratique : optimiser son organisation pour rester maître de ses décisions et de son temps. Comment gérer son énergie ?
- 13 :00 Déjeuner
- 14 :15 Balade ou sieste ou méditation
- 15 :00 Prendre du recul vis-à-vis

### *La vie autrement – La vie sûrement*

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

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

- de comportements de victimisation, d'agressivité, de passivité
- de ses propres sentiments de culpabilité, d'agressivité,

Test comment communiquer de façon constructive avec ses collègues ?

16 :00 Introduction à la Communication Bienveillante

17 :00 **Fin Adopter la bonne attitude :** S'approprier les techniques d'écoute active et d'empathie pour créer une ambiance positive dans les relations de travail  
**Se gérer sur le long terme - Accompagnement individuel possible**

Comment je me sens ?

Qu'est-ce qui m'a le plus fait avancer pendant ces deux jours ?

Quel est mon prochain tout petit pas pour continuer mon cheminement

**1 séance d'Accompagnement individualisé 2 ou 3 mois après la formation est possible**

**Personne à contacter**

**Arlette Janssens 06 14 48 74 86**

[Arlette.Janssens@wanadoo.fr](mailto:Arlette.Janssens@wanadoo.fr)

[www.janssens-coaching.com](http://www.janssens-coaching.com)

*La vie autrement – La vie surement*

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

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