

## ***Détecter Précocement les Signes du Burnout.***

Vous aider à avoir des outils pour repérer précocement l'état de pré-burnout chez le salarié pour qu'il puisse ainsi retrouver l'épanouissement.

Le **BIT** (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'**OMS** (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 burnout 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.

- Comprendre le mécanisme du burnout.
- Comment reconnaître les critères de stress professionnel pouvant conduire au burn-out ?
- Comment approche-t-on la souffrance d'autrui, les conséquences qu'elle a sur sa vie et sur la nôtre ?
- Comment procure-t-on l'accompagnement adéquat, sur le court-terme comme sur le long (parfois très long) terme ?

**Pour véritablement entendre ce qui se passe, il est important de faire un travail sur vous-mêmes pour éviter un écueil dangereux : le jugement.**

## **Le Formateur**

Arlette Janssens - Coach Certifiée, spécialisée en Psychologie du Travail  
Certifiée en HTSMA (Hypnose Thérapeutique et Stratégique par le Mouvement oculaire)

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

Cette formation s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent avoir des outils pour détecter précocement l'état de pré-burnout.

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

## **Bénéfices de la formation**

**Vous aider à avoir des outils pour repérer précocement l'état de pré-burnout chez le salarié pour qu'il puisse ainsi retrouver l'épanouissement.**

**Anticiper les critères de stress professionnel pouvant conduire au burn-out et les réduire par des outils pratiques.**

## **Objectifs de la formation**

- Reconnaître les critères de stress professionnel.
- Les Anticiper et les réduire par des outils pratiques issus de l'hypnose.
- Dépasser ses croyances erronées.
- Gérer ses nouveaux atouts, gérer son énergie.
- Adapter la pratique de techniques dans sa pratique quotidienne professionnelle.
- S'orienter vers un espace de sécurité et de créativité.
- Adapter sa nouvelle façon de travailler à ses ressources disponibles.
- Équilibrer ses domaines de vie.

## **Personne à contacter**

**06 14 48 74 86**

[Arlette.Janssens@wanadoo.fr](mailto:Arlette.Janssens@wanadoo.fr)  
[www.janssens-coaching.com](http://www.janssens-coaching.com)

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

## Programme de la formation

### Jour 1

09h00

Accueil - Tour de table  
Nos règles de fonctionnement / Nos règles de confidentialités

La fleur et ses pétales. Qu'avons nous en commun?  
Qu'est-ce qui me rend unique ?

Pour vous c'est quoi le burnout ? (travail en binôme) méthode metaplan

Le test de Maslach - Retour du test

#### **La mécanique du burnout**

Cet exercice permet de comprendre l'attitude de fuite, d'inhibition et d'attaque.

Réactiver un souvenir avec nos perceptions.  
Nous allons apprendre à développer nos 5 sens.

V isuel	O lfactif
A uditif	G ustatif
K inesthésic	

Le stress c'est quoi exactement : les 3 F de Walter Bradford  
Flight, freeze, fight. - La Fuite, L'Inhibition, l'attaque. Test sur l'assertivité

#### **Quels sont les 12 signes pour détecter le burnout ?**

Comment se débarrasser des pensées négatives ?  
Apprendre à être disponible à soi-même.  
Exercice pratique en utilisant mes 5 sens VAKOG

#### ***Bien se connaître pour mieux comprendre l'autre. Que faire en tant que responsable ou encadrant?***

Avoir un autre regard sur soi. Se reconnecter à soi. Légèreté, souplesse, fluidité, surprise. Comment activer une nouvelle énergie naturelle ?

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.

Travail sur mes valeurs et mes croyances. Redéfinir mes nouvelles valeurs.  
L'arbre de ma vie.

17h00      Débriefing première journée et atterrissage

En soirée      Proposer à chacun de faire son journal de gratitude  
Noter les événements du jour qui sont importants pour vous et qui vous a fait du bien ou fait grandir.

## **Jour 2**

09h00      Cadre ouvert. Des questions par rapport à la journée précédente ?

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

### **Les conséquences psychologiques du burnout**

C'est quoi le lâcher-prise ? Travaille et exercice pratique en groupe.

Une dose pour les 3 B de Elisabeth Grimaud- voir vidéo

La dopamine

La sérotonine

L'ocytocine

L'endorphine

Le bien-être se fait en étant en lien avec les autres

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

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

Exemple :      J'inspire : je grandis

La respiration au carré

J'expire : je suis posé.

### **Et quel est notre rôle ?**

1. Que pouvons-nous faire pour permettre à la personne que l'on accompagne, de prendre conscience de la dimension de sa souffrance ?
2. Que faire quand on se retrouve forcées à ne rien faire, parce qu'on ne peut objectivement rien faire qui puisse aider ?
3. Quel rôle jouons-nous dans sa reconstruction ?

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 ressenti.

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.

Les cartes à dire : exercice en binôme. S'autoriser à se connecter à une autre partie de nous et accueillir ce qui se passe.

Qu'est-ce que j'apporte au groupe ?

Les 4 phases de THICH NHAT HANH  
La beauté, la stabilité, la tranquillité, l'espace.

17h30

Fin du séminaire.

1. Comment je me sens ?
2. Qu'est-ce qui m'a le plus fait avancer pendant ces deux jours ?
3. Qu'est-ce que je vais en faire ?

**Personne à contacter**

**06 14 48 74 86**

[Arlette.Janssens@wanadoo.fr](mailto:Arlette.Janssens@wanadoo.fr)  
[www.janssens-coaching.com](http://www.janssens-coaching.com)

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  
N° ADELI 56 93 0499 1