

Reprendre sa carrière autrement après un Burn-out

Changer sa réalité intérieure et extérieure. Etre en bonne relation avec soi et les autres.

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.

Quand 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.

Pendant ces trois jours vous allez acquérir des Techniques permettant d'entretenir votre capacité et votre créativité professionnelle, 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.

Programme de la formation

Jour 1

- 09 :00 Accueil/ Comment j'en suis arrivée là ?
- Tour de table
 Nos règles de fonctionnement / Nos règles de confidentialités
- 09h30 La fleur et ses pétales. Qu'avons nous en commun?
 Qu'est-ce qui me rend unique ?
- 10h00 Le test de Maslach
- 10h30 Retour du test
- 11h00 *Pause café***
- 11h20 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
- 12h00 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
- 13h00 *Déjeuner***
- + détente sur coussin ergonomique
- 14h30 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

- 15h00 Avoir un autre regard sur soi. Se reconnecter à soi. Légèreté, souplesse, fluidité, surprise.
Comment activer une nouvelle énergie naturelle ?
- 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.
L'arbre de ma vie.
- 17h00 Débriefing première journée et atterrissage
- En soirée Faire votre journal de gratitude
Noter les événements du jour qui sont importants pour vous et qui vous ont fait du bien ou fait grandir.

Jour 2

- 09h30 Cadre ouvert. Des questions par rapport à la journée précédente ?
- 09h50 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
- 10h30 C'est quoi le lâcher-prise ? Travail et exercice pratique en groupe.
- 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***
- + détente ballon ergonomique

- 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

Pause café/jus d'oranges + détente coussin ergonomique

- 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.

- 17h30 fin de la deuxième journée
Comment je me sens ?
Qu'est-ce qui m'a le plus fait avancer aujourd'hui ?
Quel va être mon petit pas ?

Jour 3

- 09h30 Cadre ouvert (permets aux participants de partager un questionnaire ou une réflexion par rapport à la journée précédente)
- 10h00 Mon camembert de vie l'ancien et le nouveau.
Je ne suis plus la même personne.
Quels sont mes nouveaux atouts.
En quoi ai-je grandi à la suite de cette absence ?
- 11 :00 Comment gérer les changements dans l'entreprise ?
Modifier une image post-traumatique
Les cartes à dire : exercice en binome.

	S'autoriser à se connecter à une autre partie de nous. Et accueillir ce qui se passe
12h00	Introduction à la CNV
13h00	Déjeuner
	la sieste courte de la petite cuillère
14h30	Exercice pratique en CNV en binome
15h30	La respiration au carré
17h00	Les 4 phases de THICH NHAT HANH La beauté, la stabilité, la tranquillité, l'espace.
17h30	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 ?

Le Formateur

Arlette Janssens - Coach d'entreprise spécialisée en Psychologie du Travail
Certifiée en HTSMA (Hypnose Thérapeutique et Stratégique par le Mouvement oculaire)
Coach Certifiée Metiat-Coaching.

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.

Bénéfices de la formation

Vous aider à vous repositionner professionnellement pour retrouver votre épanouissement est l'un des enjeux de ce stage.

Réimaginer et reconstruire un futur en remobilisant toute son énergie et ses capacités.

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

Personne à contacter

Arlette Janssens 06 14 48 74 86

Arlette.Janssens@wanadoo.fr
www.janssens-coaching.com

La vie autrement – La vie surement

Plus de Plaisir = Plus de Résultats

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

