

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.
www.janssens-coaching.com

Bénéfices de la formation

- Équilibrer ses domaines de vie
- Gérer ses nouveaux atouts, Gérer son énergie
- Adopter son 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.

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
- 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
- 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 (permet aux participants de partager un questionnaire ou une réflexion par rapport à la journée précédente)
10 :00	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 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 <ul style="list-style-type: none">• 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 :30	Introduction à la Communication Bienveillante
17 :00	Fin de la deuxième 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 ?

Partageons le Gouter ensemble avec les conseils de notre naturopathe

Jour 3 de la formation :

- 8h30 « sophroréveil » en conscience,
- 09 :15 Petit déjeuner
- 09 :30 Thé ou café + conseil nutritionnel
- 09 :45 Cadre ouvert
- 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)
- 12 :30 Déjeuner
- 13 :45 Ballade ou sieste ou méditation
- 14 :30 Oser et savoir dire « non » lorsque c'est nécessaire... et « oui » avec conviction. Soyez assertif : « Ni hérisson, ni paillason »
- 15 :30 Construire et reconstruire ses relations de travail grâce à la Communication Non Violente.
Renforcer sa capacité de protection émotionnelle
- 16 :30 **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
Goûter : jus de fruits et biscuits fait maison
Utiliser des réflexes simples pour diminuer la pression
Exercice de la respiration au carré
- 17 :00 Fin de la troisième journée
Comment je me sens ? Mettre son énergie à la bonne place.
Qu'est-ce qui m'a le plus fait avancer pendant ces trois jours?
Qu'est-ce que je vais faire de tout ça?

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

Personne à contacter

Arlette Janssens

Arlette.Janssens@wanadoo.fr

www.janssens-coaching.com

06 14 48 74 86

Numéro d'enregistrement formation : 53 56 08271 56

La vie autrement – La vie surement

Plus de Plaisir = Plus de Résultats