

# SOPHROLOGIE ET BURN-OUT

## (3 JOURS)

### Intervenant(e) :



**Florence PAROT**, Sophrologue spécialiste du burn-out et de l'hyper-stress, issue du monde de l'entreprise, Florence est venue à la sophrologie à la suite de son propre burn-out il y a plus de 25 ans. Il lui a fallu de nombreuses années pour comprendre comment il était possible de continuer à avoir la vie trépidante qu'elle aimait tout en respectant ses propres limites.

Elle accompagne des personnes en burn-out et en hyper-stress depuis plus de 12 ans et partage aujourd'hui son expérience depuis La Bulle de Repos.

Elle est aussi la fondatrice de la Sophrology Academy, première école de sophrologie d'Angleterre et fut Présidente de la FEPS (Fédération des Ecoles Professionnelles en Sophrologie) pendant 3 ans.

### Public :

- Sophrologue ayant la connaissance des 4 degrés de la relaxation dynamique.

### Présentation de la formation :

Selon Santé publique France « Le Burn-out ou épuisement professionnel est caractérisé comme un état d'épuisement physique, émotionnel et mental résultant d'une exposition à des situations de travail émotionnellement exigeantes. Le syndrome inclut trois dimensions (classiquement mesurées par le questionnaire Maslach Burnout Inventory [MBI] : l'épuisement, à la fois physique et psychique ; la dépersonnalisation (ou cynisme), se traduisant par un retrait et une indifférence vis-à-vis du travail, et enfin, la perte d'efficacité au travail et la dévalorisation de soi. »

Tous les types d'emploi sont concernés et le fait d'être confronté dans son métier à des demandes d'un tiers constitue un facteur de risque supplémentaire.

Ainsi, toujours selon Santé publique France, 30 000 personnes seraient touchées en France, mais d'autres sources évaluent ce chiffre à bien plus.

La sophrologie comme méthode psychocorporelle trouve sa place dans l'accompagnement des personnes atteintes de burn-out. Toutefois de nombreuses nuances sont à acquérir pour savoir agir avec pertinence dans l'adaptation de la méthode.

### Les objectifs du stage :

- Offrir aux sophrologues les outils qui rendront les techniques et les méthodes sophrologiques facilement applicables avec les adultes et jeunes en phases pré ou post burn-out ;
- Fournir des informations de base sur le syndrome du burn-out ;
- Offrir aux sophrologues les outils pour détecter les signes du burn-out et accompagner les personnes en phases pré ou post burn-out ;
- Donner aux sophrologues les moyens de répondre à une demande grandissante dans le domaine du burn-out soit en entreprise soit en cabinet.



**18, 19 et 20 février 2022**

(Module actuellement proposé à **Toulouse**)



**Tarif unique 450,00 €**

# TARIF & PROCEDURE D'INSCRIPTION

## TARIF D'UN MODULE COMPLEMENTAIRE

**Tarif unique de 150,00 € / jour.** (Possibilité de paiement en plusieurs fois, un acompte vous sera demandé au moment de l'inscription)

*Vous êtes un professionnel en libéral, un chef d'entreprise ou dirigeant non-salarié, des organismes externes tels que le FIFPL ou l'AGEFICE peuvent participer financièrement à votre montée en compétence. Vous pouvez également si vous êtes salarié, solliciter votre employeur.*

Pour tout projet de financement, par un organisme externe ou votre employeur, vous devez vous rapprocher de notre secrétariat par mail sur [contact@sophrologie-sudouest.com](mailto:contact@sophrologie-sudouest.com) ou par téléphone au 05 62 20 40 30 afin d'obtenir des informations complémentaires et de bénéficier d'un accompagnement pour votre dossier de demande de prise en charge.

## DEMANDER SON INSCRIPTION

Pour toute demande d'inscription à un (des) module(s) complémentaire(s), nous vous remercions de bien vouloir nous contacter par mail à l'adresse [contact@sophrologie-sudouest.com](mailto:contact@sophrologie-sudouest.com) en nous précisant les renseignements suivants :

- Nom et Prénom :
- Adresse postale :
- Numéro de téléphone :
  
- Ecole d'origine :
- Année de certification :
  
- Intitulé du/des module(s) choisi (s) :
- Date du/des module(s) choisi (s) :

Nous vous répondrons dans les meilleurs délais.