



# Prévenir le burn-out pour soi, pour les autres et s'en sortir

**22 – 23 MAI**  
**2 STAGES :** **OU**  
**12-13 JUIN 2014**

[www.sophrokhepri.fr](http://www.sophrokhepri.fr)

# COMMENT ANTICIPER POUR SOI, POUR LES AUTRES ET S'EN SORTIR ?

Quelles réponses apporter à un collaborateur en interrogation sur sa santé au travail ?  
De quel accompagnement préventif peut-il bénéficier ?  
Où peut-il parler de son ressenti professionnel ?  
Où peut-il être en confiance dans un lieu neutre à l'extérieur de son entreprise ?

**En tant que spécialistes du stress, nous proposons :**

- **Un parcours adapté aux salariés** qui souhaitent travailler sur leurs problématiques professionnelles : gestion de crise, fatigue, arrêts maladie, en espérant les rencontrer avant le fameux burn-out !
- **Un accompagnement des personnes en souffrance professionnelle** avec une formule de **stage de deux jours** ou de **plusieurs séances collectives de 2 h 30**, avec possibilité de **séances individuelles**.
- **L'opportunité de se ressourcer**, en libérant des tensions psychiques et physiques et de s'en sortir, grâce à une écoute active, une prise de recul, de nouvelles réponses, des apports théoriques et des solutions concrètes en thérapie brève.
- **Une entière discrétion** pour le confort de tous, faisant en sorte que deux personnes d'une même entreprise ne soient pas inscrites dans le même stage, si telle est leur volonté.

**N'hésitez pas à consulter notre fiche et à visiter nos liens si vous souhaitez  
proposer des solutions à des personnes en mal-être professionnel.**

- **Vous voulez en savoir plus sur nos stages, vous inscrire ou prendre contact : 06 60 47 71 64**

- ***NB : La sophrologie peut être remboursée par votre mutuelle, renseignez-vous. Grâce à nos agréments facture pour votre mutuelle ou attestation de stage pour le DIF, à la demande.***



# STAGES

## OBJECTIFS

### ■ Analyser ses problématiques :

Comprendre et gérer son stress et ses émotions, liées à soi et à l'environnement. Rompre l'isolement et de bénéficier d'un effet miroir pour prendre du recul. Mettre des mots pour vous libérer de vos émotions.

### ■ Apprendre à se ressourcer :

Acquérir des techniques de respiration, relaxation. Reprendre confiance en soi. Se reconnecter à son intuition, sa créativité. Se libérer des tensions psychiques et physiques.

■ **Redécouvrir et réinvestir son potentiel professionnel :** motivations, valeurs, compétences. Retrouver des "EN VIE" et travailler ses projets. Retrouver énergie et confiance en soi.

■ **Apprendre à gérer son émotionnel :** retrouver une posture professionnelle qui permettent de faire face aux situations les plus conflictuelles, retrouver une sérénité sur son lieu de travail.

■ **S'autoriser à être en mouvement :** nous ne sommes pas statiques mais en perpétuelle évolution, aborder les changements avec positivisme. Identifier ses blocages, et changer d'angle de vue. Construire son plan d'actions individuel de bien-être.

## CONTENU

### ■ Apports théoriques sur le stress : Comprendre son stress, ses réactions, ses émotions avec l'approche des neurosciences :

- Les modes de fonctionnement face au stress,
- Les différents types de stress et les émotions associées,
- Les facteurs de stress : comment anticiper (identifier les facteurs externes et notre capacité interne à y faire face)

### ■ Mieux se connaître pour mieux anticiper :

- Mettre des mots pour se libérer de ses émotions et identifier son stress et ne plus se sentir débordé
- Développer les attitudes pour s'apaiser en restant serein
- et rationnel grâce aux modes mentaux

### ■ S'approprier des solutions innovantes en sollicitant son intelligence adaptative :

- Développer sa curiosité
- Elargir son point de vue avec des exercices cognitifs
- Nuancer son jugement
- Retrouver sa place au niveau relationnelle

■ **Temps de partages** sur les perceptions et les ressentis de chacun pour bénéficier de l'effet miroir du groupe et prendre du recul.

■ **Construire son plan d'actions** individuel pour ancrer durablement le bien-être dans sa vie personnelle et professionnelle.

### Public concerné,

Toute personne ayant des problèmes liés au travail :

Stress, fatigue, baisse d'énergie, manque de confiance, conflit, isolement

**Tarif :** 280,00 TTC les 2 jours (hors repas) de 9 h 30 à 17 h 30

**Lieu :** A Paris



## L'ÉQUIPE



**Sabine Bataille**

- ✓ Diplômée d'un DEA et du Master Travail et Développement Social (Paris-Dauphine), formée à la PNL, l'AT, la thérapie brève et l'intervention stratégique, elle a modélisé les étapes d'un retour à la vie professionnelle après un burn-out.
- ✓ Ses travaux ont été récompensés par l'Anact (Agence nationale pour l'amélioration des conditions de travail).
- ✓ Elle a piloté des dispositifs RH de transfert de compétences pour de nombreuses entreprises et intervient également en conseil individuel.

Sabine Bataille



- ✓ Un parcours au sein de grands groupes en tant que Responsable des Ressources humaines et coach interne,
- ✓ Sophrologue de l'ESSA (diplôme RNCP),
- ✓ Praticienne en Analyse Neuro-Cognitive et Comportementale (à l'INC),
- ✓ Praticienne méthodes de thérapie brève EFT (Emotional Freedom Technique) Stress et Gestion des émotions,
- ✓ Dialogue Intérieur selon Hal et Sidra Stone
- ✓ Forum Ouvert, Communication participative & collective



**Patricia Periovizza**

- ✓ Un passé en entreprises sur des fonctions de Responsable Recrutement et Formation, Consultante en Ressources Humaines,
- ✓ DESS Psychologie du travail Paris V 1984,
- ✓ Une expertise dans l'accompagnement des personnes en souffrance professionnelle et personnelle,
- ✓ Une appétence prononcée pour l'animation de groupes, une pédagogie active et interactive qui invitent les stagiaires à devenir acteurs de leur vie.



**Evelyne Revellat**