



La Boussole Intérieure

La Boussole Intérieure

Accompagnement et formation

contact@la-boussole-interieure.fr – 03.81.25.70.87

9 avenue du général Burnez 25800 Valdahon

Programme de formation – Se reconstruire après un burn-out

Objectifs de la formation

Faire vivre les mécanismes de l'épuisement professionnel de l'intérieur pour les apprivoiser, les comprendre et les transformer.

Compétences visées

La formation doit vous permettre de :

- Définir clairement ce qu'est le burn-out, le bored-out et le brown-out,
- Comprendre les signes d'alerte du burn-out,
- Avoir des clefs pour mieux comprendre votre corps,
- Apprendre à poser vos limites,
- Ecouter vos émotions,
- Définir ce que vous voulez vivre demain.

Public visé et prérequis

La formation s'adresse à toutes personnes qui est au bord, à l'intérieur ou en post burn-out et qui souhaite mieux en comprendre les mécanismes et en sortir.

Les personnes en situation de handicap peuvent le mentionner lors de l'inscription et nous mettrons en place une logistique adaptée à la situation (locaux accessibles PMR, distanciel, outils adaptés...).

Durée

La formation se déroule sur 2 journées de 7H, soit 14H en totalité.

Les dates sont fixées au préalable de chaque mise en place de sessions (voir site internet). Elle peut également être mise en place à l'initiative d'une ou plusieurs entreprises.

Moyens pédagogiques, méthodes et techniques d'encadrement

Pendant la formation nous allons utiliser différentes techniques et outils comme : des échanges, des visualisations, un vision-board, des jeux de cartes, arbre de gratitude...



La Boussole Intérieure

La Boussole Intérieure

Accompagnement et formation

contact@la-boussole-interieure.fr – 03.81.25.70.87

9 avenue du général Burnez 25800 Valdahon

Formation dispensée par

Elise CLERC, révélatrice de potentiels. Elle accompagne l'Autre dans sa recherche identitaire et dans sa compréhension profonde. Elle est titulaire d'une licence de formateur en milieu professionnel et d'un master de psychologie cognitive spécialité ingénierie de formation, formée au « Coaching en transition de vie professionnelle » et au reiki, elle a plusieurs cordes à son arc.

Laurie Girardot-Jeancler, art-thérapeute spécialisée dans une approche unique : le Snoezelen (éveil des sens). Elle est une ancienne institutrice spécialisée, ce qui lui confère une pédagogie différenciante dans ses approches hors des sentiers battus. Elle est titulaire d'un master en Sciences de l'éducation et d'un diplôme d'Etat d'art-thérapeute.

Déroulement de la formation

Journée 1

- | | |
|-----------|--|
| 8h30-9h | Accueil café |
| 9h-10h | Présentation de chacun – jeu totem. |
| 10h-11h | Qu'est-ce que le burn-out ? Quels en sont les prémices, les signes ? Avez-vous eu des manifestations physiques ? |
| 11h-12h | Support cartes : quelles émotions je vis le plus aujourd'hui ? Quelles sont celles que je veux vivre demain ? |
| 14h-16h30 | <i>Avec Laurie</i> : TIPI → connexion à un ressenti physique et le matérialiser par le dessin + débriefing (le mal à dit, soi-nier, gai-rire – la somatisation et le langage corporel).

<i>Avec Elise</i> : Tarologie et soin énergétique |
| 16h30-17h | Clôture de la journée |

Journée 2

- | | |
|------|---|
| 8h30 | Accueil – point sur la journée de la veille |
| 9h | Qu'est-ce que la vérité ? |
| 9h30 | Word café sur 3 thématiques |



La Boussole Intérieure

La Boussole Intérieure

Accompagnement et formation

contact@la-boussole-interieure.fr – 03.81.25.70.87

9 avenue du général Burnez 25800 Valdahon

- Les émotions : quelles émotions et sentiments me traversent depuis que je suis en épuisement professionnel ?
- Les énergies : Qu'est-ce qui me vide et qu'est qui me remplit ?
- Les mécanismes de défenses : Comment se traduisent mes émotions dans mon quotidien (donner des exemples) ?

10h30

Débriefing

- Différence émotions/sentiments/besoins
- Qu'est-ce qu'un mécanisme de défense
- Arbre de gratitude
- Ancrage positif

14h

Poser son masque et s'assumer pleinement – théâtre thérapie

15h

S'autoriser à être et poser ses limites (sortir de sa cage)

16h

Méditation avec le Snoezelen

16h30

Clôture de la formation – qu'est-ce que cela m'a apporté ?

Conditions de réalisation

La formation a lieu dans un espace dédié qui favorise les échanges et la confidentialité. Il est choisi à chaque nouvelle session par l'équipe formateur : Elise Clerc et Laurie Girardot.

La formation se déroule sur 2 journées consécutives de 7H avec une pause par demi-journée. L'accueil café est offert sur les 2 journées afin de bien démarrer les activités. La convivialité, la bienveillance et l'écoute sans jugement sont les maîtres mots de ces journées !

Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action et ses résultats

À chaque demi-journée, vous signerez une feuille d'émargement pour attester de votre présence à votre (vos) financeur(s) le cas échéant.

En fin d'accompagnement, vous remplirez une évaluation de la prestation et de ses apports.

Environ 3 mois après la fin de votre accompagnement, vous recevrez une nouvelle évaluation par mail afin de constater votre évolution et vous prodiguez des conseils si vous en avez besoin.



La Boussole Intérieure

La Boussole Intérieure

Accompagnement et formation

contact@la-boussole-interieure.fr – 03.81.25.70.87

9 avenue du général Burnez 25800 Valdahon

Modalités et délais d'accès

Pour vous inscrire, vous pouvez envoyer une demande via le formulaire de contact du site internet de *La Boussole intérieure*. Nous conviendrons alors d'un entretien téléphonique préalable à toute inscription. Celui-ci est nécessaire afin d'échanger sur votre situation, vos attentes, vos besoins et leur corrélation avec la formation proposée par *La Boussole Intérieure*.

Toute demande de prestation s'accompagne de la transmission d'un devis précisant le montant (TTC) de la prestation, ainsi que ses dates de réalisation. Le devis est transmis sous format électronique par email ou par voie dématérialisée par le biais de l'application moncompteformation.gouv.fr.

La prestation, après acceptation du devis et signature du contrat ou de la convention de formation, peut démarrer en respectant un délai minimum de 14 jours calendaires.

Tarif

La formation d'une durée de **14 heures** s'élève à **190€ TTC par personne pour un particulier** ou 290€ par entrepreneur ou salarié financés par l'entreprise ou 1 250€/jour pour une formation en intra.

Cette offre n'est pas éligible au financement par le Compte Personnel de Formation (CPF). D'autres possibilités de financement peuvent s'offrir à vous selon votre situation : Pôle Emploi, OPCO, employeur...