

STAGE

3
semaines

5
jours

5
jours

en complément de la cure
conventionnée de 21 jours

en cure
libre



LE BURN-OUT PROFESSIONNEL



Le burn-out professionnel est un processus d'épuisement qui abîme, détruit. Les réserves physiques, psychiques et émotionnelles se vident à mesure que la honte et la culpabilité augmentent.

→ SUR 3 SEMAINES

Ce stage s'articule autour d'un programme associant la cure thermale et les prises en charge suivantes : ateliers psychoéducatifs en groupe, ateliers santé, entretiens psychologiques individuels et suivi évaluatif individualisé.

→ SUR 5 JOURS

Ce stage s'articule autour d'un programme associant la cure thermale ou les soins cures libres avec des ateliers psychoéducatifs en groupe.

◎ OBJECTIFS sur 3 semaines

- Définir et comprendre le processus du burn-out
- Identifier et repérer les signes de l'épuisement
- Définir les facteurs de risques et de protection de l'épuisement
- Retrouver du sens : mise en lumière des motivations professionnelles
- Amorcer sa reconstruction professionnelle et personnelle

◎ OBJECTIFS sur 5 jours

- Définir ce qu'est le burn-out professionnel
- Désamorcer la spirale de l'épuisement
- Apprendre à gérer ses rythmes de vie, à s'accorder du temps
- Prévenir, se protéger du raisonnement circulaire



Ce stage ne bénéficie pas de prise en charge par la Sécurité Sociale.



Appelez le **05 46 39 62 37**
ou scannez le QR code pour connaître les dates



● RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS

www.thermes-saujon.fr

05 46 39 62 37

ecolethermaledustress@thermes-saujon.fr