

# 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](http://www.thermes-saujon.fr)

● 05 46 39 62 37

● [ecolethermaledustress@thermes-saujon.fr](mailto:ecolethermaledustress@thermes-saujon.fr)