DE-STRESS (PrÃ©vention Burn Out) Octobre 2024

Description

Un sÃ©jour incluant une formation Ã la prÃ©vention du Burn OUT et aux Risques psycho-sociaux

Le Burn out est malheureusement devenu monnaie courante dans tous les mÃ©tiers et secteurs professionnels.

Il touche des milliers de gens en France, qui ne sont pas toujours bien accompagnÃ©s.

Aussi, nous souhaitons proposer des espaces dÃ©diÃ©s pour les personnes qui traversent cet Ã©pisode douloureux.

Nous les dÃ©clinons en **3 types de stages/sÃ©jours** mÃªme sâ??ils peuvent se faire indÃ©pendamment les uns des autres :

â?? Le sÃ©jour **DÃ©-stress**

â?? Le sÃ©jour **RÃ©gÃ©nÃ©ration**

â?? Le sÃ©jour **RE-direction**

â??

La phase de prÃ©vention avec le sÃ©jour â??DE-STRESSâ?• :

Vous ou vos collaborateurs vivez actuellement une pÃ©riode difficile dans votre organisation, avec de la pression et du stress inhÃ©rent Ã votre activitÃ© ou secteur ?

Parmi les actions de prÃ©vention Ã©voquÃ©es dans le Plan SantÃ© au Travail 2018-2022, lâ??action de Â«renforcer lâ??accompagnement des victimes du burnout (syndrome dâ??Ã©puisement professionnel)Â» est citÃ©e comme une nÃ©cessitÃ©.

Dans le cadre de la QVT (QualitÃ© de Vie au Travail) de votre entreprise, vous souhaitez prendre un temps pour reposer les fondations de votre maniÃ¨re de travailler, comprendre les mÃ©canismes du stress et de lâ??Ã©puisement, crÃ©er votre nouvelle stratÃ©gie pour prÃ©server durablement votre niveau dâ??Ã©nergie dans votre contexte professionnel ?

Nous vous proposons un sÃ©jour dÃ©diÃ© Ã la prÃ©vention des risques psychosociaux (RPS), dont le burn-out fait partie. Vous profiterez dâ??un espace privilÃ©giÃ© en pleine nature avec des activitÃ©s bien-Ãªtre afin dâ??ancrer vos apprentissages.

Un suivi vous sera proposÃ© Ã la suite de ce sÃ©jour-formation pour sâ??assurer que vous intÃ©grez et Ãªtes en mesure dâ??appliquer ces nouvelles habitudes dans vos organisations.

Ce sÃ©jour est pour vous si vous Ãªtes en situation de stress important et chronique, si vous Ãªtes Ã la limite de lâ??Ã©puisement, voire dÃ©jÃ en arrÃªt pour dÃ©but de burnout.

Inclus dans votre SÃ©jour-Formation :

- 10 ateliers pÃ©dagogiques â?? PrÃ©venir les Risques Psycho-Sociaux â??
- 1 entretien prÃ©alable pour Ã©tablir un diagnostic de votre situation
- 2 sÃ©ances de coaching individuel et personnalisÃ© pendant le sÃ©jour
- pratiques collectives de bien-Ãªtre (sophro / Yoga / mÃ©ditation)
- 1 soin Bien-Ã?tre individuel (massage 5 continents ou massage shiatsu)
- AccÃ¨s Ã la piscine / solarium
- Plans des balades en forÃªt aux alentours
- En cas â??Healthyâ?• et tisanerie
- Le cahier de formation avec les ressources vues en atelier
- 4 soirÃ©es Ã thÃ¨me / confÃ©rences (voir dÃ©tails ci-aprÃ¨s)
- 3 Masterclass aprÃ¨s le sÃ©jour sur 3 mois (suivi compris dans le tarif)

Ce sÃ©jour a pour objectif de vous offrir un espace-temps bienveillant et soutenant au contact de professionnels de lâ??accompagnement et des RPS, pour vous permettre de revenir Ã vous, de vous aider Ã ralentir et Ã rÃ©-Ã©valuer votre niveau dâ??implication dans votre vie professionnelle.

Il vous permettra aussi dâ??acquÃ©rir de nouvelles maniÃ¨res de gÃ©rer vos Ã©motions et votre stress, de respecter votre Ã©nergie et de revoir votre Ã©quilibre vie pro/ vie perso.

Public :

EmployÃ©s, dirigeants, chefs dâ??entreprise â?? Groupe de 10 Ã 12 personnes

PrÃ©requis :

Ne pas Ãªtre en plein burn-out, car ce sÃ©jour vise Ã lâ??Ã©viter â?? Si vous Ãªtes dÃ©jÃ en Ã©puisement professionnel depuis un certain temps et suivi-e par un mÃ©decin, **le sÃ©jour RÃ?GÃ?NÃ?RATION** est plus adaptÃ©.

Contactez nous pour un entretien dâ??Ã©valuation.

Nos intervenants experts abordent le burn-out sous un angle spÃ©cifique et vous transmettent de clÃ©s essentielles Ã mettre en application Ã votre retour chez vous.

Lâ??accueil se fait le dimanche Ã partir de 18h et le dÃ©part a lieu le vendredi Ã partir de 17h.

Quand ?

Du 20 au 25 octobre : 2070 euros TTC qui comprend la formation 1165 euros (+ 385 euros hÃ©bergement au GÃ®te du village, situÃ© Ã 150 mÃ¨tres du centre)

Est compris dans le tarif : la formation RPS, les activitÃ©s collectives , lâ??espace dÃ©tente , les coachings et soins individuels , le suivi post-sÃ©jour

Ce sÃ©jour comprend une formation enregistrÃ©e au titre de la formation professionnelle, ce qui vous permet de faire une demande de financement de cette formation Ã votre entreprise ou directement Ã votre OPCO, selon votre statut (non Ã©ligible au CPF)

*Voir les dÃ©tails de la formation dans lâ??onglet **â??Programmeâ?•***

Des Questions ?

Contactez moi au **06 79 67 58 87** ou sur **info@soundari.fr**

ou prenez rv sur mon agenda : https://calendly.com/chrystelle-henry/30min

â??Dâ??autres sÃ©jours anti burn-out sont disponibles tout au long de lâ??annÃ©e : sÃ©jour RÃ?GÃ?NÃ?RATION pour un bain de ressourcement et/ou un stage/sÃ©jour RE-DIRECTION pour vous aider Ã faire un vrai bilan professionnel et envisager lâ??avenir sereinement.

Tags

1. burnout