



DE-STRESS (Prévention Burn Out) Octobre 2024

Description

Un séjour incluant une formation à la prévention du Burn OUT et aux Risques psychosociaux

Le Burn out est malheureusement devenu monnaie courante dans tous les métiers et secteurs professionnels.

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

Aussi, nous souhaitons proposer des espaces dédiés pour les personnes qui traversent cet épisode douloureux.

Nous les accueillons en **3 types de stages/séjours** même s'ils peuvent se faire indépendamment les uns des autres :

• Le séjour **Dé-stress**

• Le séjour **Régénération**

• Le séjour **RE-direction**

•

La phase de prévention avec le séjour •DE-STRESS• :

Vous ou vos collaborateurs vivez actuellement une période difficile dans votre organisation, avec de la pression et du stress inhérent à votre activité ou secteur ?

Parmi les actions de prévention évoquées dans le Plan Santé au Travail 2018-2022, l'action de «renforcer l'accompagnement des victimes du burnout (syndrome d'épuisement professionnel)» est citée comme une nécessité.

Dans le cadre de la QVT (Qualité de Vie au Travail) de votre entreprise, vous souhaitez prendre un temps pour reposer les fondations de votre manière de travailler, comprendre les mécanismes du stress et de l'épuisement, créer votre nouvelle stratégie pour préserver durablement votre niveau d'énergie dans votre contexte professionnel ?

Nous vous proposons un séjour dédié à la prévention des risques psychosociaux (RPS), dont le burn-out fait partie. Vous profiterez d'un espace privilégié en pleine nature avec des activités bien-être afin d'ancrer vos apprentissages.

Un suivi vous sera proposé à la suite de ce séjour-formation pour s'assurer que vous intégrez et êtes en mesure d'appliquer ces nouvelles habitudes dans vos organisations.

Ce séjour est pour vous si vous êtes en situation de stress important et chronique, si vous êtes à la limite de l'épuisement, voire déjà en arrêt pour début de burnout.



Inclus dans votre Séjour-Formation :

- 10 ateliers pédagogiques à Prévenir les Risques Psycho-Sociaux
- 1 entretien préalable pour établir un diagnostic de votre situation
- 2 séances de coaching individuel et personnalisé pendant le séjour
- pratiques collectives de bien-être (sophro / Yoga / méditation)
- 1 soin Bien-être individuel (massage 5 continents ou massage shiatsu)
- Accès à la piscine / solarium
- Plans des balades en forêt aux alentours
- En cas d'Healthy et tisserie
- Le cahier de formation avec les ressources vues en atelier
- 4 soirées thème / conférences (voir détails ci-après)
- 3 Masterclass après le séjour 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 d'hébergement au [Gîte du village](#), situé à 150 mètres du centre)

Est compris dans le tarif : la formation RPS, les activités collectives, l'espace détente, les coachings et soins individuels, le suivi post-séjour

Ce séjour comprend une formation enregistrée au titre de la formation professionnelle, ce qui vous permet de faire une demande de financement de cette formation à votre entreprise ou directement à votre OPCO, selon votre statut (non éligible au CPF)

*Voir les détails de la formation dans l'onglet **Programme***

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>

Des autres séjours anti burn-out sont disponibles tout au long de l'année : séjour [RÉGÉNÉRATION](#) pour un bain de ressourcement et/ou un stage/séjour [RE-DIRECTION](#) pour vous aider à faire un vrai bilan professionnel et envisager l'avenir sereinement.

Tags

1. burnout