



# **Burn out : mieux le comprendre pour mieux le prévenir**

vendredi 8 décembre 2017, par [marjToussaint](#)

**Formation annulée / 1 journée de formation : vendredi 27 avril 2018**

On parle de plus en plus du Burn out. Mais pour la plupart d'entre vous cela reste un concept flou et difficile à appréhender sur le terrain.

Qu'est ce que le burn out ? Comment faire la différence avec le surmenage ou la dépression ? Comment savoir si je suis « à risque » ? Comment détecter le burn out d'un-e collègue ? Que faire si je suspecte une situation de burn out ? Comment prévenir le burn out ? Comment faire pour s'en sortir/s'en remettre ?

Autant de questions auxquelles cet atelier apportera des réponses.

## **Objectifs**

- Comprendre le phénomène du burn out ;
- Identifier les facteurs de risques et les symptômes à surveiller (pour soi même / pour ses collègues) ;
- Identifier les attitudes à privilégier/à éviter en tant que responsable / collègue / proche en cas de situation de burn out ;
- Nourrir un fonctionnement préventif (management humain/écologie personnelle).

## **Formatrice**

Anne-Françoise Gailly est Eveilleuse de Possibles. Après une vingtaine d'année dans des fonctions de management et de ressources humaines (secteurs privé, public et associatif) elle combine depuis 2007 les métiers de coach, formatrice, consultante et thérapeute. Elle accompagne des équipes et des individus qui souhaitent déployer leur plein potentiel en toute légèreté.

Elle a une connaissance « à 360° » du burn out :

- elle a vécu un burn out (connaissance empirique)
- elle s'est formée sur le sujet (connaissance clinique)
- elle a managé des équipes et géré des cas de burn out (posture du manager)
- elle accompagne des personnes en situation de burn out (comme coach et thérapeute)
- elle forme des professionnels de l'accompagnement (responsables RH, managers, coachs et thérapeutes)

## Infos pratiques

**Quand ?** Formation annulée / 1 journée de formation : vendredi 27 avril 2018 (de 9h00 à 16h30)

**Prix ?** 70€\* (documents pédagogiques, lunch du midi et pause-café inclus)

**Où ?** à CFS asbl rue de la Victoire 26, 1060 Bruxelles

**Pour s'inscrire ?** Compléter le formulaire d'inscription [en ligne](#) (CODE : burnout2018)

\*Le montant de la formation ne peut pas être un obstacle... contactez-nous !