

# Formation

## « Relevez vous de votre burnout »

### *Un autre regard sur le burnout et les clés pour rebondir*

Programme de formation	
<b>Objectifs</b>	A l'issue de cette formation, vous serez capable de : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Changer votre regard sur votre burnout</li> <li>- Utiliser votre boîte à outils pour vous relever de votre burnout</li> <li>- Préparer votre vie après burnout et initier votre rebond</li> </ul>
<b>Contenu de la formation</b>	Cette formation comprend un module d'une journée : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre le mécanisme du burnout avec l'éclairage des neurosciences</li> <li>- Comprendre en quoi votre cerveau est un allié précieux pour vous relever de votre burnout</li> <li>- Identifier vos valeurs, croyances et émotions en jeu</li> <li>- Découvrir et pratiquer les outils vers votre rebond</li> </ul>
<b>Méthodes pédagogiques</b>	Mise en œuvre d'une pédagogie active et participative, alternance de cours théoriques, d'exercices pratiques, d'échanges, de travaux individuels et de travaux de groupe.
<b>Suivi pédagogique</b>	Suivi des objectifs et des progressions en continu, individualisation en fonction des attentes et capacités de chaque stagiaire.
<b>Support stagiaire</b>	Livret stagiaire dématérialisé remis à chaque participant le jour de la formation
<b>Débouchés</b>	Vous pourrez intégrer une nouvelle dynamique dans la gestion de votre après-burnout et utiliser les outils dans une démarche d'auto-coaching pour organiser votre rebond.
<b>Suite de parcours</b>	Vous pourrez poursuivre l'apprentissage de la libération de votre système nerveux et de la gestion de(s) stress par la formation « Théorie polyvagale ».
<b>Suivi de formation</b>	Feuilles d'émargement Attestation de fin de formation
<b>Critères d'appréciation</b>	Tour de table QCM en fin de formation Evaluation de la satisfaction en fin d'action
<b>Encadrement pédagogique Intervenant</b>	L'encadrement pédagogique est réalisé par la responsable du centre, Marie-Pierre Teil. La formation est animée par Agnès Mazenc, praticienne en neurosciences appliquées, coach certifiée en neurosciences.

<b>Durée de la formation</b>	8 heures	<b>Dates</b>	14 Juin 2024 14 Septembre 2024
<b>Horaires</b>	9h-18h00	<b>Modalités d'intervention</b>	En ligne
<b>Public visé</b>	Pour les particuliers	<b>Pré-requis</b>	Aucun
<b>Nombre de participants</b>	8 Minimum- 20 personnes maximum	<b>Formule</b>	Stage
<b>Lieu</b>	En ligne	<b>Coût</b>	150 euros / personne
<b>Financement</b>	Acompte de 50 euros à l'inscription. Le solde avant le début du stage.		
<b>Contact</b>	Marie-Pierre Teil ✉ <a href="mailto:contact@kiesens.fr">contact@kiesens.fr</a> ☎ 0663285370		
Déclaration d'activité de l'organisme de formation KIESENS enregistrée sous le N° 84691796969 auprès du Préfet de la Région RHONE ALPES			