Programme de Formation

Variable non renseignée

Organisation

Durée : 7 heures

Mode d'organisation : À distance

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public: thérapeutes, psychologues, hypnothérapeutes personnels du milieu médical ou scolaire mais également personnes souffrant d'un burn-out ou ayant souffert d'un burn-out

Objectifs pédagogiques

Cette formation vise à permettre aux professionnels de comprendre le burn-out dans ses dimensions cliniques et neurophysiologiques, notamment à travers l'éclairage de la théorie polyvagale. Elle a pour objectif de développer une posture et des outils d'accompagnement adaptés aux différentes phases du burn-out, dans un cadre éthique et sécurisé.

Description

PROGRAMME

Partie 1 – Comprendre le burn-out

Objectif : poser des bases communes et fiables

1.1 Définitions, évolution historique et cadre conceptuel
1.2 Burn-out, stress chronique et dépression : distinctions essentielles
1.3 Causes, facteurs de risque et facteurs de protection
1.4 Symptômes : manifestations physiques, émotionnelles, cognitives et comportementales
1.5 Profils et contextes à risque
1.6 Idées reçues autour du burn-out

Partie 2 – Le burn-out à la lumière de la théorie polyvagale

Objectif : apporter une grille de lecture neurophysiologique

2.1 Fondements de la théorie polyvagale (Stephen Porges)
2.3 Phases du burn-out et états neurophysiologiques associés
2.4 Apports et limites de la théorie polyvagale dans la compréhension du burn-out
2.5 Diagnostics différentiels et repères cliniques

Partie 3 – Accompagner le burn-out : posture et approche thérapeutique

Objectif : sécuriser la pratique professionnelle

3.1 Principes généraux de l'accompagnement du burn-out
3.2 Approche thérapeutique différenciée selon les phases du burn-out

3.3 Apports concrets de la théorie polyvagale dans l'accompagnement
3.4 Posture du praticien, alliance thérapeutique et cadre
3.5 Points de vigilance, limites de compétence et orientation

Partie 4 – Outils pratiques et intégration

Objectif : Opérationnel et outils d'accompagnement

4.1 Outils et protocoles thérapeutiques adaptés au burn-out
- divers protocoles et boîtes à outils
- ressources corporelles et psycho-émotionnelles
- prévention des rechutes

4.2 Étude de cas clinique
4.3 Évaluation des acquis (QCM)
4.4 Bibliographie et ressources complémentaires
4.5 Questions / échanges

Prérequis

Le stagiaire doit savoir parler, lire et écrire couramment le français.

Modalités pédagogiques

Exposés théoriques
Exercices pratiques
Suivi individuel

Moyens et supports pédagogiques

Support de cours remis à chaque stagiaire au format imprimé et/ ou numérique
Projection de slides / vidéos
Intranet pour le partage de documents en ligne
Supervision à distance (Messagerie WhatsApp)

Modalités d'évaluation et de suivi

Questionnaire en fin de formation
Enquête d'évaluation de la qualité de la formation
Attestation remise en fin de formation