

## Formation

### Diminuer la charge mentale et prévenir le burn-out

Que cela soit dans la sphère professionnelle ou privée, le stress peut amener de grandes souffrances. La surcharge mentale et le burn-out touchent de plus en plus d'**acteurs de l'éducation**. Learn to Be propose aux enseignants, éducateurs, directeurs, agents PMS, concernés par ce thème de l'aborder de manière concrète et bienveillante à travers deux jours de formation.

La formatrice Marie-Cécile Verbist vous apprendra à **diminuer votre charge mentale** et **retrouver votre énergie de vie**. Vous découvrirez des outils pratiques dans un esprit ludique et déculpabilisant.

Nous possédons tous des ressources inexplorées. Parfois, il faut un coup de pouce d'un professionnel pour les explorer, se (re)faire confiance. Outillez-vous pour protéger votre précieux élan de vie.

**Public** : acteurs dans l'enseignement, enseignants, éducateurs, directeurs, agents PMS.

#### Programme :

- exercices de relaxation, respiration, méditation et de retour au calme
- ressources théoriques (différences entre stress, épuisement et burn-out, outils de diagnostic, facteurs individuels, facteurs liés au travail, prévention, types de traitement, bonnes pratiques, etc.)
- temps d'échanges sur le vécu de ceux qui veulent s'exprimer, tissage de liens
- moments de coaching afin d'aborder des difficultés liées au burnout
- ressources vers lesquelles se tourner : psychiatres, médecins, psychologues, psychothérapeutes et coaches.

**Formatrice** : Marie-Cécile Verbist

---

#### Renseignements pratiques :

**Dates** : samedis 4 et 18 mai 2019

**Horaires**: de 9h30 à 16h30

**Durée**: 2 jours

**Lieu**: 81 avenue de Tervueren 1040 Bruxelles

**Accès**: gares les plus proches : Métros Mérode et Montgomery et SNCB : Mérode et Schuman

**Prix**: 50€ / jour soit un total de 100€,

Montant à verser sur le compte de l'asbl Learn to be BE20 5230 8056 63 56 avec mention « charge mentale mai 2019 »

**Inscription et renseignements** : auprès de Michèle Clette par téléphone : +32 (0)2 737 74 87 ou par mail [michele.clette@learntobe.be](mailto:michele.clette@learntobe.be)

