



Formation 2019/20

Diminuer la charge mentale et prévenir le burn-out

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.



Présentation de la formation :

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.

Lors de cette formation vous apprendrez à **diminuer votre charge mentale** et **retrouver votre énergie de vie**. Vous découvrirez des outils pratiques dans un esprit ludique et déculpabilisant.

Formatrice : Marie-Cécile Verbist

Au 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.

Méthodologie :

La formation est interactive avec alternance entre la théorie et une grande part d'exercices pratiques appliqués aux besoins de l'enseignement.

Utilisation d'outils de pédagogie ludique, interactive et de capsules vidéo.

Public :

Enseignants du fondamental, du secondaire et du supérieur, éducateurs, directeurs, personnel PMS, accompagnateurs en école des devoirs.

Renseignements pratiques :

Dates : samedi 16 et dimanche 17 novembre 2019

Horaires : de 9h30 à 16h30

Durée : 2 jours

Lieu : 81 avenue de Tervuren 1040 Bruxelles

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

Prix : 150,00 € pour les deux journées

100,00 € pour les membres adhérents

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

Inscription et renseignement : par téléphone : +32 (0)2 737 74 87 ou sur le [site de Learn to Be](http://www.learn-tobe.be)

