



# RESOCAY

Réseau pour l'étude et la promotion de la Sophrologie Caycédienne  
au Luxembourg et dans la grande Région

## Les journées à thèmes de Resocay

### Le Burnout ou bien lorsque le stress devient chronique !

#### Objectifs des journées à thème :

Nos journées à thème ont comme objectif de transmettre à nos participants

- un know-how de base dans les thèmes spécifiques choisis,
- leur permettant ainsi de bénéficier d'une formation continue de qualité
- des outils et techniques tournant avant tout autour de la sophrologie caycédienne<sup>®</sup>

#### Avant.propos :

Le burnout est observé lorsque la personne a atteint les limites de sa résistance.

Quels que soient les modes d'expression du burnout, les piles sont à plat et les moyens physiques ou psychiques nécessaires pour les recharger font défaut.

Les conséquences du burnout ne sont pas seulement néfastes pour l'individu, mais également pour l'entreprise et pour son entourage familial : détérioration du climat familial, accidents, conflits, absentéisme/turnover, augmentation des coûts, insatisfaction des clients, ... pour n'en nommer que quelques-unes.

Aujourd'hui 76,4% des personnes souffrant de burnout sont mis en incapacité de travail pour des durées moyennes de 10,34 mois. Après leur retour, seulement la moitié des personnes atteintes seront aptes à reprendre leur travail initial, les autres,...

Il est dans la responsabilité - aussi bien du patron que du collaborateur - de faire attention aux symptômes et d'agir en conséquence.

Il est dans la responsabilité du sophrologue, d'un côté, de connaître l'amont et l'aval du sujet pour se faire une idée de la phase dans laquelle le client évolue lorsqu'il consulte - et de l'autre, de proposer les techniques et outils adéquats qui l'aideront à s'en sortir

#### Objectifs pédagogiques :

Donner aux sophrologues les connaissances nécessaires autour du sujet, à savoir :

- les dangers, les mécanismes et les effets du syndrome de burnout pour l'entreprise et pour l'individu
- l'impact de la responsabilité sociale (RSE) de l'entreprise en matière de burnout
- les rôles des différents acteurs importants

échanger avec les sophrologues

- sur le rôle et l'importance de la sophrologie en matière de burnout

procurer aux sophrologues

- des outils et techniques tournant avant tout autour de la sophrologie caycédienne<sup>®</sup> pour aider leurs clients/patients de :

## Les journées à thème de Resocay (suite)

- peu à peu éclairer leur situation
- commencer à se ré-équilibrer
- retrouver un sommeil réparateur
- retrouver un mieux-être général par le renforcement de leurs ressources mentales, psychiques et physiques

### Publics-cible :

Sophrologues diplômés, masters spécialistes en sophrologie caycédienne<sup>®</sup>, élèves en formation de sophrologue

### Sujets-clé:

Le terme burnout

- Définition, conséquences, facteurs favorisants
- Phases et symptômes
- Spécifique : le burnout et la dépression
- Les types de personnalité à risque
- Les cadres en entreprise

Questionnaires

- Détecter le stade de son propre burnout
- Détecter les connaissances autour du sujet

Prévention et gestion

- Le principe du Work-life balance
- Les possibilités et moyens à disposition dans les différentes phases
- Le rôle des acteurs concernés en entreprise (direction, RH, délégation, syndicats, médecin du travail, management, individus)
- Le rôle du sophrologue

La Sophrologie comme un des concepts de la prévention et de la gestion du mal-être dans notre quotidien

- Ses objectifs, bénéfices et limites - Que peut-elle ?
- Mettre en place un programme possible ?

### Intervenante

**Colleen Besch**, Master spécialiste en sophrologie caycédienne<sup>®</sup>,  
Membre fondateur de Resocay  
Intervenante dans les formations DU de sophrologues au sein de la CSL

Formatrice et coach en entreprise – compétences-clé :  
Management, Job search, Organisation, Risques psycho-sociaux, ...

Coach en cabinet pour personnes privées - compétences-clé :  
Développement personnel, Gestion des changements, burnout, ...



### Dates et horaires

- Samedi, le 10.11.2018 de 09.00 à 12.30 et de 13.30 à 17.30

Bureau ouvert et café d'accueil servi apd 08.30

## Les journées à thème de Resocay (suite)

### Lieu

Maison d'Accueil des Sœurs Franciscaines 50, Avenue Gaston Diderich à Luxembourg.

Des parkings sont disponibles dans l'enceinte.

### Contribution aux frais

€ 130,00 pour 1,00 jours

Sont inclus dans le prix

- Café d'accueil, 1 pause le matin, 1 pause l'après-midi
- Possibilité d'enregistrer les terpnos logos
- Documentation mise à disposition en amont à tous les participants inscrits

Nous avons la possibilité de prendre le lunch en commun chez les sœurs au prix de 14,00/personne.

### Conditions de résiliation

Participants :

Une résiliation de l'inscription doit se faire par écrit via mail à notre adresse email.....

Pour une résiliation jusqu'à 8 jours calendriers avant la formation, une participation aux travaux administratifs de € 50,00 sera mise en compte.

Passé ce délai, le montant total sera décompté.

Il est cependant possible d'envoyer gratuitement un participant en remplacement, du moment qu'il remplit les conditions de participation.

Resocay

Se réserve le droit de résilier ou de reporter la formation lorsque le nombre de participants est inférieur à 10.

Dans ce cas, les frais de participation déjà payés seront remboursés intégralement