



## Convention de Formation

Entre les soussignés :

L'Institut de Sophrologie Humaniste représenté par Mme Jacqueline Baudet - SIRET : 533 972 956 00031 - N° de déclaration d'activité : 31 59 08836 59 (ne vaut pas agrément de l'état), situé au 127 boulevard de la Liberté 59000 LILLE.

D'une part,

Et M./Mme \_\_\_\_\_, résidant

, d'autre part.

Est conclue la convention suivante, en application des dispositions du livre IX du code du travail portant organisation de la formation professionnelle continue dans le cadre de l'éducation permanente :

### Article 1er : Objet de la convention

L'Institut de Sophrologie Humaniste de Lille représenté par Jacqueline Baudet, organisera l'action de formation suivante :

« *Sophrologie & Burn Out* »

- ✓ Programme et méthodes : en annexe
- ✓ Type d'action de formation (au sens de l'article L. 900-2 du Code du travail) : Formation professionnelle pour l'acquisition de compétences techniques, pratiques et théoriques en sophrologie
- ✓ Dates : 25 & 26 avril 2022
- ✓ Durée : 16 heures
- ✓ Lieu : 127 boulevard de la Liberté - 59000 LILLE

### Article 2 : Effectif formé

L'Institut de Sophrologie Humaniste de Lille accueillera le stagiaire dans un groupe de 20 personnes participants au maximum pour cette formation.

### Article 3 : Dispositions financières

En contrepartie de cette action de formation, le stagiaire s'acquittera des coûts suivants :

TOTAL GÉNÉRAL :

300 euros (remise de 30 € pour les élèves et sophrologues ISH)

Prise en charge : 75 euros de frais de gestion administrative

### Article 4 : Modalités de règlement

Un acompte de 70 euros est demandé à l'inscription. Le solde sera dû en totalité en début de formation.

À régler : par chèque bancaire à l'ordre de « *ISH-Jacqueline Baudet* ».

### Article 5 : Dédit ou abandon

En cas de désistement moins de 10 jours avant la date du premier séminaire l'acompte versé resterait acquises à l'ISH-Jacqueline Baudet.

« En cas d'abandon en cours de formation, l'organisme retiendra sur le coût total, les sommes qu'il aura réellement dépensé ou engagé pour la réalisation de ladite action ».

### Article 6 : Différents éventuels

Si une contestation ou un différend ne peuvent être réglés à l'amiable, le tribunal de Lille sera seul compétent pour régler le litige.

Fait en double exemplaire, à Lille, le

Pour l'Institut de Sophrologie Humaniste -

Jacqueline Baudet

Le stagiaire ou son représentant

# « SOPHROLOGIE & BURN OUT »

**Dates :** 25 & 26 avril 2022

**Lieu :** 127 boulevard de la Liberté - 59000 Lille

## **Public :**

Sophrologues en formation ou exerçant professionnellement ayant une expérience des 4 degrés de la relaxation dynamique de Caycedo.

## **Conditions d'admission**

- ✓ Sophrologues diplômés ou en cours de formation ayant l'expérience des 4 degrés de la sophrologie

**Nombre de places disponibles :** 18

## **Animateur :**

- ✓ Anne-Claude PENALBA, sophrologue, formatrice, animatrice en entreprise et institutions d'ateliers Bien-être au Travail, membre du réseau REHALTO.

## **Objectifs :**

- ✓ Définir le burn-out, comprendre ses mécanismes et repérer ses principaux symptômes.
- ✓ Distinguer stress, surmenage, dépression et burn-out.
- ✓ Accompagner la personne en pré et post burn-out
- ✓ Comprendre l'intérêt de la sophrologie dans la prévention du burn-out et des RPS.

## **Programme :**

### JOUR 1

- ✓ Définition du burn-out : l'aboutissement d'un processus. Les différents stades.
- ✓ Qu'est-ce que le stress ? Distinguer stress, surmenage, dépression et burn-out.
- ✓ Les causes du burn-out. Les facteurs professionnels et personnels.
- ✓ Les manifestations physiologiques, cognitives et comportementales.
- ✓ Les différents noms du mal-être au travail : burn-out, bore-out, brown-out.

### JOUR 2

- ✓ Définir la place du sophrologue dans la prise en charge de la personne en pré et post burn-out.
- ✓ Les spécificités de l'accompagnement de la personne en burn-out.
- ✓ Construire un protocole d'accompagnement sophrologique adapté. Etudes de cas.
- ✓ Prévenir le burn-out. La place de la sophrologie dans la prévention des RPS.

## **Sanction de formation :**

Attestation de suivi de formation.

## **Moyens pédagogiques :**

Salle de formation équipée pour 35 personnes, vidéo-projection, exposés, schémas, pratiques, études de cas.