

# BURNOUT(É·E)

## FORMATION E-LEARNING

### OBJECTIF

Donner à tous les clés indispensables pour comprendre et éviter de tomber en burnout

### DESCRIPTION

C'est quoi un burnout ? comment on y tombe et comment on peut éviter tout cela ?

Cette formation répond à toutes les questions essentielles que se posent chacun.e d'entre nous sur le burnout

Fruit d'une expérience de plus de 8 années, elle va vous permettre de vous prémunir efficacement contre celui-ci.

25 vidéos et 28 exercices qui vont vous aider dans votre vie quotidienne.

### PUBLIC ET PREREQUIS

Tous publics et aucun prérequis.

### DUREE

25 vidéos	28 exercices audio	1 quiz
1h15	1h20	15mn

### TARIFS

jusqu'à 10 personnes	65€ / pers
de 11 à 100 personnes	55€ / pers
de 101 à 500 personnes	45€ / pers
de 501 à 1.000 personnes	30€ / pers
au delà de 1.000 personnes	20€ / pers

### CONTACT

GAËL DESCOMBES

[gael.descombes@formationburnout.com](mailto:gael.descombes@formationburnout.com)

# BURNOUT(É·E)

# E-LEARNING FORMATION

## CONTENU DES 25 VIDÉOS DE LA FORMATION

### 1ÈRE PARTIE : COMMENT ON TOMBE EN BURNOUT

#### 1) C'EST QUOI UN BURNOUT ?

Vous allez comprendre ce qu'est vraiment un burnout de manière simple et concise.

✓ 1 vidéo (1'09)

#### 2) REPÉRER LES PREMIERS SYMPTÔMES

Vous saurez identifier et analyser les principaux symptômes physiques ainsi que les manifestations émotionnelles, signes avant-coureurs d'un burnout.

✓ 3 vidéos (4'28)

#### 3) LES 8 INGRÉDIENTS PSYCHOLOGIQUES DE VOTRE COCOTTE-MINUTE EXPLOSIVE

Vous prendrez conscience que nous avons en nous des ingrédients psychologiques piégés qui peuvent faire exploser notre cocotte-minute.

✓ 3 vidéos (12'35)

#### 4) LES MÉCANISMES BIOLOGIQUES FONT BASCULER VOTRE CERVEAU EN BURNOUT

Vous comprendrez comment fonctionne notre cerveau et ses liaisons avec notre corps. Vous découvrirez alors quels sont les mécanismes biologiques qui le font basculer en burnout.

✓ 4 vidéos (11'04)

#### 5) COMPRENDRE CE QUE VIT UN·E BURNOUTÉ·E

Bien que parfois difficile à expliquer et à comprendre, vous découvrirez ce que vit au quotidien une personne en burnout et vous apprendrez surtout à mieux l'aider et à l'accompagner.

✓ 2 vidéos (5'06)

### 2ÈME PARTIE : COMMENT ON ÉVITE DE TOMBER EN BURNOUT ?

#### 1) APAISER SON MENTAL

C'est d'abord comprendre que votre cerveau produit une activité électrique, celle-ci étant un indicateur précis de votre niveau général de stress. Puis vous apprendrez par des techniques très simples à reprendre le dessus sur votre mental pour aller vers le lâcher prise et l'apaisement.

✓ 4 vidéos (14'23)

#### 2) RECONDITIONNER SON MENTAL

C'est ensuite se libérer de l'emprise des hormones du stress, de vos pensées négatives et de vos fausses croyances. Vous reprendrez les rênes pour changer vos conditionnements et votre façon d'appréhender les choses.

✓ 3 vidéos (13'03)

#### 3) REBOOSTER SON SYSTÈME IMMUNITAIRE

Vous prendrez conscience du rôle et de l'intelligence de votre cœur pour découvrir que c'est, en fait lui, votre principal cerveau.

✓ 1 vidéo (4'36)

#### 4) RETROUVER SA VRAIE PLACE AVEC LES AUTRES

Vous allez également réapprendre à vous tourner vers le monde en retrouvant votre vraie place avec les autres.

✓ 3 vidéos (9'31)

#### 5) RETROUVER SON ÉNERGIE NATURELLE

Se reconnecter à la nature par la marche afghane et pratiquer de nouveaux sports en parallèle, c'est se remettre petit à petit en mouvement.

✓ 1 vidéo (3'28)