



SAMEDI 3 juin 2023

Coordonnateur de la journée : Jean-Pascal Cabrera : jp.cabrera@orange.fr 06 83 46 65 75

Sophrologie et Burn-out

Le burn-out est-il le résultat d'un système social, d'une évolution culturelle, d'une conséquence d'un modèle de travail, d'une répercussion de l'individualisme ? D'autres raisons se cumulent vraisemblablement et la prise en charge des personnes victimes de ce fléau devra tenir compte non seulement d'une connaissance des mécanismes qui l'engendrent mais également des valeurs qui sous-tendent le rétablissement de ces personnes.

Ce phénomène dépasse le cadre jusqu'alors identifié qui était celui de la sphère professionnelle ; il touche également l'environnement familial. Cette extension peut induire parfois une confusion avec la dépression.

Quelles sont les réponses que proposent les sophrologues pour accompagner cette souffrance ? Quelles pratiques sophrologiques sont les mieux adaptées selon le cas ? Existe-t-il des innovations susceptibles d'aider à la prise en charge du burn-out ?

Bien au-delà des techniques et des pratiques sophrologiques, est-ce que le (la) sophrologue peut se dédouaner d'un positionnement éthique, culturel, sociologique voire philosophique quant aux raisons de « tous ces burn-out » et des solutions pour en sortir ou les éviter ?

Déroulement de ce webinaire professionnel :

8h45 à 9h : accueil des participants.

9h00 à 9h20 : réunion de tous les participants (es) en « salle » plénière et présentation générale du cadre de ces échanges professionnels et des intervenants (es) (répartition éventuelle en sous-groupes)

9h 20 à 11h20 : développement du thème en débat.

11h20 11h30 : Pause de 10 mn.

11h30 – 12 h : une synthèse est proposée au groupe par le (la) rapporteur (euse). Prise en compte des dernières remarques éventuelles.

12h : Fin de la matinée de travail.

Il est rappelé que le rôle de l'animateur (trice) est de présenter le thème en s'appuyant sur son expérience, de veiller au recentrage des échanges dans une répartition harmonieuse des temps de parole.

Le rôle de modérateur (trice) consiste à « délester » l'animateur (trice) des aspects annexes liés aux éventuelles (re)connexions qui se produisent (micro, caméras), à proposer des synthèses du « chat » (fil des remarques ou questions écrites et des directions dans les sujets évoqués).

Le rôle de rapporteur (euse) est de noter tous les échanges en vue d'en effectuer la synthèse d'abord pour le groupe concerné (si des groupes sont constitués) puis pour l'ensemble du public réuni.

Le bilan complet sera publié ultérieurement.

Vous trouverez ci-joint une fiche d'Inscription à nous retourner le plus rapidement possible

Le nombre de participants devra être limité afin de laisser à chacun (e) la possibilité de s'exprimer, de partager ses expériences, ses questionnements et ses difficultés.

Précisions pratiques :

DATE : Samedi 3 juin 2023 de 9h à 12 h (Accueil en ligne à partir de 8h45).

Plateforme : Zoom. Un lien sera envoyé par mail aux participants inscrits.

Tél secrétariat : 01 40 56 94 95

Email : info@sophrologie-francaise.com

TARIF UNIQUE : 40 € la ½ journée