



KIC-FORMATIONS

La réussite pour tous !

Atelier : Prévenir le burn-out

Introduction

Le burn-out, ou syndrome d'épuisement professionnel, résulte d'un stress chronique qui n'a pas été suffisamment reconnu ou pris en charge. Il affecte non seulement la vitalité physique et émotionnelle, mais aussi la confiance en soi, la motivation et la qualité de vie.

Cet atelier vous invite à mieux comprendre les mécanismes du burn-out, à repérer les signaux d'alerte et à mettre en place des stratégies concrètes de prévention. Dans un cadre bienveillant et participatif, vous apprendrez à équilibrer vos ressources, à respecter vos limites et à retrouver une relation plus saine avec le travail et les responsabilités du quotidien.

Les bienfaits de l'atelier

- **Reconnaître les signes** précoces du surmenage et du stress chronique.
- **Comprendre les causes** profondes de l'épuisement physique et émotionnel.
- **Apprendre à gérer son énergie** et à restaurer son équilibre personnel.
- **Mettre en place des stratégies** de prévention durables.
- **Développer une meilleure écoute de soi** et une hygiène de vie équilibrée.
- **Retrouver motivation**, sens et plaisir dans ses activités professionnelles et personnelles.

Informations pratiques

Durée	2 heures d'atelier dynamiques et participatives, axées sur la mise en pratique et la réflexion personnelle.
Jour	Les ateliers se déroulent tous les lundis .
Durée	125 CHF – matériel pédagogique inclus.



Public cible

Cet atelier s'adresse à toute personne souhaitant :

- Se sentant fatiguée, démotivée ou en perte d'énergie.
- Souhaitant prévenir l'épuisement professionnel avant qu'il ne s'installe.
- Désirant mieux gérer son stress et ses priorités au quotidien.
- Cherchant à concilier performance, bien-être et équilibre personnel.

Il est particulièrement adapté aux **étudiants, indépendants, formateurs, dirigeants professionnels**, ou toute personne confrontée à des charges mentales et émotionnelles importantes.

Objectifs pédagogiques

À la fin de l'atelier, les participant·e·s seront capables de :

- **Identifier les symptômes** et les stades du burn-out.
- **Reconnaître leurs limites** personnelles et leurs besoins fondamentaux.
- **Appliquer des techniques** de gestion du stress et de récupération.
- **Mettre en place une organisation** du travail respectueuse de leur équilibre.
- **Développer une attitude préventive et bienveillante** envers eux-mêmes.
- **Élaborer un plan d'action personnalisé** pour préserver leur santé mentale et physique.

Prérequis

Aucun prérequis particulier.

Une **attitude ouverture** à la réflexion et à l'auto-observation favorise un apprentissage profond et durable.

Méthodologie et pédagogie

Approche **participative et bienveillante** :

- Exercices d'auto-évaluation et d'identification des sources de stress.
- Apports théoriques sur les mécanismes du stress et de l'épuisement.
- Exercices de respiration, relaxation et recentrage.
- Échanges collectifs et partages d'expériences.
- Outils issus de la psychologie positive, de la gestion du temps, du coaching et de la pleine conscience.
- Carnet personnel pour noter ses prises de conscience et son plan de prévention.



Contenu de l'atelier

Comprendre le burn-out

- Définitions, causes et mécanismes psychophysiologiques du stress chronique.

Identifier les signaux d'alerte

- Fatigue émotionnelle, troubles du sommeil, perte d'intérêt, cynisme, irritabilité.

Gérer son énergie et ses priorités

- Techniques de respiration, relaxation et planification équilibrée.

Renforcer ses ressources personnelles

- Estime de soi, soutien social, alimentation et hygiène de vie.

Poser ses limites et apprendre à dire non

- Exercices d'assertivité et de communication respectueuse.

Construire son plan de prévention

- Identifier les leviers d'équilibre personnel et professionnel à long terme.

Attestation de participation

Une **attestation de participation officielle** est remise à chaque participant·e à la fin de l'atelier, délivrée par **KIC-Formations**.

Inscriptions et contact

- info@kic-formations.ch
- www.kic-formations.ch
- +41 77 211 23 23