



Prévenir le burn-out et l'épuisement professionnel/personnel

Sortir du stress, retrouver de
l'élan

Offrir un espace pour mieux comprendre ses fonctionnements sous stress, développer des relations plus sereines, renforcer sa résilience et prévenir l'épuisement professionnel et personnel.

Parce que **le burn-out ne survient jamais d'un coup**. Il s'installe souvent insidieusement : surcharge, perte de sens, isolement... jusqu'à l'effondrement.

Cette formation permet de :

- Mieux se connaître pour repérer les signes avant-coureurs
- Comprendre ses besoins fondamentaux et comment les nourrir
- Améliorer la qualité de sa communication pour éviter les tensions chroniques
- Développer une posture ajustée face aux exigences professionnelles
- Renforcer ses ressources internes et relationnelles pour ne pas s'épuiser

Offrez vous un temps de recul et développez :

- Une **lecture fine de vos comportements** et de ceux des autres, notamment sous stress
- Une **connaissance de vos signaux d'alerte personnels** (fatigue, irritabilité, cynisme, etc.)
- La capacité à **répondre plutôt que réagir** dans les relations (pro, perso, hiérarchiques)
- Une **communication apaisée**, même en contexte tendu
- Une **posture préventive**, fondée sur la conscience de vos besoins psychologiques
- Des outils concrets pour **vous préserver sans vous isoler**
- Une compréhension systémique du burn-out pour **agir à plusieurs niveaux** (individuel, relationnel, organisationnel)

Programme pédagogique

Jour 1 & 2 – Les bases pour mieux se comprendre et gérer son stress

- Explorer son **profil de personnalité** pour mieux comprendre sa dynamique personnelle
- Identifier ses **besoins psychologiques fondamentaux** : carburant ou facteur de risque
- Comprendre ses **réactions sous stress** et apprendre à **les désamorcer dès le 1er degré**
- Décoder les mécanismes de communication qui **génèrent ou apaisent les tensions**
- Apprendre à **s'adapter aux autres**, sans s'oublier
- Construire un cadre de sécurité relationnelle pour **mieux coopérer sans se suradapter**

Jour 3 – Approfondissement : prévention du burn-out et qualité relationnelle

- Lire les **comportements de stress avancé (2e degré et masques)** pour agir à temps
- Explorer la **résilience relationnelle** : comment se reconnecter à soi et aux autres
- Identifier les leviers personnels et collectifs de **prévention du burn-out**
- Mettre en œuvre un plan d'action réaliste pour **retrouver de l'énergie et de la clarté**
- Renforcer son **auto-efficacité** : cultiver des ancrages internes et sociaux protecteurs

La formation est accompagnée de **séances de coaching individuel** (de 1 à 5 selon votre besoin) pour approfondir les prises de conscience, adapter les outils à votre contexte personnel et faciliter la mise en œuvre concrète dans votre quotidien.

À qui s'adresse cette formation ?

- Toute personne qui ressent un **stress chronique, une perte d'énergie ou un déséquilibre**
- Celles et ceux qui veulent **mieux comprendre leurs fonctionnements** et leurs relations
- Les professionnels exposés à **des exigences fortes ou à une charge émotionnelle élevée**
- Celles et ceux qui veulent **agir avant qu'il ne soit trop tard**
- Managers, indépendants, aidants, professionnels de l'humain... et vous

Pourquoi cette formation ?

Parce que **c'est peut-être le bon moment pour vous.**

Le burn-out n'est pas un échec, c'est un signal. Un signal qui dit : "il est temps de faire autrement". Temps de remettre du lien, du sens et de la respiration dans sa vie professionnelle — et dans sa vie tout court.

Lire la suite et des informations sur l'épuisement professionnel sur :

🌐 <https://www.ozconsulting.lu/fr/blog>

Dates des sessions 2025

- 22, 23 et 26 septembre
- 20, 21 et 24 octobre (en anglais)
- 24, 25 et 28 novembre

Lieu : Technoport SA, 9 Avenue des Hauts-Fourneaux, L-4362 Esch-sur-Alzette.

Prêt.e à embarquer ?

Contactez moi pour une première discussion et planifier votre parcours personnalisé (formation + séance individuelle de préparation).

Contact

Christophe Bodelet

Simplicity and Creativity

Individual and Team Coach

☎ (+352) 621 17 20 60

✉ christophe@ozconsulting.eu

🌐 www.ozconsulting.lu

Rejoignez-nous pour développer vos compétences et connecter au meilleur de vous-même et des autres !

Témoignages de participants ;

Un programme hors pair, capable de transformer des concepts complexes en outils simples et puissants. Cette formation ne se contente pas de “former” : elle éveille, challenge et pousse chacun à donner le meilleur de soi-même. Une vraie source d’inspiration.

L. P., Entrepreneur et coach

Au-delà des outils partagés, c’est la posture bienveillante et l’énergie communicative qui marquent profondément. Cette formation fédère les participants, encourage les échanges et offre un cadre où chacun peut s’exprimer et apprendre. Une expérience enrichissante et motivante.

S.D, Chargée de mission RH

Une formation exceptionnelle qui allie concepts innovants et mise en pratique concrète. Chaque moment est conçu pour encourager la réflexion, l’échange et le développement des compétences. On en ressort avec des outils puissants et une nouvelle perspective sur les défis professionnels.

V.D Directrice des opérations