

# Le Burn-out : je me protège ou Parenthèse anti burn-out



***Aujourd'hui être une femme et diriger une entreprise reste chose difficile. Il faut s'organiser au quotidien pour équilibrer sa vie de famille et son activité professionnelle. Les risques d'épuisement au travail (burn-out) sont importants.***

Hiceo est particulièrement sensible à ce sujet. Notre agence de communication et de formation est composée de femmes uniquement. Et notre métier nous amène à côtoyer quotidiennement des femmes dirigeantes qui ont des difficultés à rester performantes, professionnelles et mener leurs vies personnelles avec succès.

Hiceo a choisi d'organiser une formation pour vous permettre de comprendre le Burn-out et d'en identifier les signes, mais aussi vous apprendre à vous relaxer, aménager des temps de récupération, augmenter votre niveau d'adaptabilité et votre flexibilité.

**Comment garder le contrôle en situation de management et de challenges professionnels tout en préservant son équilibre tant sur le plan physique qu'émotionnel ?**

**Au programme avec des intervenants certifiés :** sensibilisation au risque du burn-out, marche active, nutrition santé, recherche du bien-être par les arts martiaux, conseils bien-être, découverte des fleurs de Bach... Plusieurs solutions vous seront proposées et chacune s'appropriera la méthode qui lui convient.

Pour un total lâcher-prise la formation aura lieu dans un cadre d'exception, calme et cocooning à Autrans avec des accès aux équipements bien-être.

Vous serez uniquement entre femmes (cadres ou dirigeantes d'entreprises) au maximum 15. La formation se déroule le temps d'un week-end, du vendredi 12h au dimanche 14h30.

La session comprend 14h de formation, l'hébergement et la restauration, ainsi que l'accès aux équipements bien-être de l'hôtel.

**Deux dates de formation sont programmées :**

du 1<sup>er</sup> au 3 avril 2016 et du 30 septembre au 2 octobre 2016.

Inscrivez-vous vite et n'hésitez pas à partager l'information avec votre réseau.

# Au programme de la formation

## Vendredi 1<sup>er</sup> avril 2016 / Vendredi 30 septembre 2016

**12h00 :** Arrivée, installation et déjeuner froid.

**14h30 :** Marche active.

Découvrir ses bienfaits : préserver sa santé, se muscler, se détendre, brûler des calories...

**16h00 :** Nutrition santé.

Un retour à une alimentation simple et naturelle, basée sur le bon sens.

*Après-midi animé par Yves Bourgey, diplômé en nutrition, préparateur physique.*

**17h30 :** Quartier libre (piscine, sauna, hammam, découverte du village, temps calme...).

**19h00 :** Magnétothérapie.

Découverte de la puissance des aimants au quotidien pour un bien être ou mieux être.

*Présenté par Sandra Ugnon-Café, conseillère Magnetix - Wellness.*

**20h00 :** Dîner.

## Samedi 2 avril 2016 / Samedi 1<sup>er</sup> octobre 2016

**8h30 :** Petit-déjeuner.

**9h30 :** Sensibilisation au risque du burn-out, comprendre le symptôme du burn-out, reconnaître les symptômes et comment le prévenir et s'en prémunir.

*Présenté par Marina Quénard, addictologue, intervenante en prévention des risques professionnels, sophrologue.*

**12h30 :** Déjeuner.

**14h30 :** Formation sur les notions de respiration, mobilité corporelle, sensation avec un partenaire, initiation à la self-défense pour développer la confiance en soi.

*Animé par Jonathan Réga, éducateur sportif, instructeur en arts martiaux.*

**17h30 :** Quartier libre (piscine, sauna, hammam, découverte du village, temps calme...).

**19h00 :** Conseils beauté, bien-être.

Connaître et soigner sa peau, prendre soin de soi pour renforcer l'estime de soi.

**20h00 :** Dîner.

## Dimanche 3 avril 2016 / Dimanche 2 octobre 2016

**8h30 :** Petit-déjeuner

**9h30 :** Nouvelles techniques de relaxation à l'aide de l'outil musical.

Découverte de la musicothérapie, comprendre le mécanisme corps-esprit, découvrir comment la musique influe sur le corps, prendre conscience de son corps et le préparer à se détendre, mise en situation...

*Animé par Julie Sanchez, musicothérapeute praticienne.*

**11h30 :** Découverte des fleurs de Bach.

*Présenté par Sylvie Reynaud, pharmacienne, conseillère en fleurs de Bach, aromathérapie, gemmothérapie.*

**12h30 :** Déjeuner et fin de la formation.



# Les intervenants

Intervenants non contractuels, pouvant évoluer en fonction des sessions.



## Yves Bourgey

- Diplômé en nutrition par l'université des sciences de Bourgogne.
- Diplômé en nutrition/santé par la Faculté de pharmacie de Bourgogne.
- Diplômé en physiologie de l'effort et rééducation de la motricité par la faculté Joseph Fourier de Grenoble.
- Formation du SIIN (Scientific Institute for Intelligent Nutrition).
- Préparateur physique du Grenoble Foot 38 (de 2001 à 2011).
- Athlète International de 1989 à 2003 (décathlon).



## Marina Quénard

- Coach certifiée - Ecole Vincent Lenhardt - Grenoble.
- Intervenante en Prévention des Risques Professionnels.
- Diplôme universitaire « Prévention et responsabilités : *Les risques psychosociaux au travail* » Université de Paris 2°.
- Addictologue : *Diplôme universitaire supérieur de « Prise en charge des Addictions » Université de Paris 8°.*
- Diplôme universitaire de biologie - Université de Grenoble.
- Responsable du Samu Social de la Croix Rouge - Grenoble.



## Julie Sanchez

- Musicienne, musicothérapeute praticienne diplômée (certifiée en techniques de musicothérapie, certification de praticien en musicothérapie).
- Spécialisée dans la relaxation psychomusicale, interventions dans les établissements scolaires, préparation aux examens, interventions dans les milieux hospitaliers, Instituts médicaux éducatifs, maisons d'accueil médicalisées, Ehpad.



## Jonathan Réga

- Educateur sportif et formateur.
- BPJEPS Activité Physique pour Tous, avec l'UCC CVL (2012).
- BPJEPS Activités Pugilistiques, mention Sports de Contacts : Full-Contact, Kick-Boxing et Muay Thai (2013).



## Sandra Ugnon-Café

- Conseillère Magnetix - Wellness.



## Sylvie Reynaud

- Pharmacienne, conseillère en fleurs de Bach, formation en nutrition, aromathérapie et gemmothérapie.

# Lieu de la formation

## Hôtel de la Poste Le village - 38880 Autrans

**Equipements bien-être :** piscine couverte et chauffée, jacuzzi, sauna, hammam.

Chambres équipées en wifi, télévision, salle de bain.

**Restauration sur place, les menus sont élaborés par Yves Bourgey, nutritionniste.**

Stationnement sur le parking de la mairie.

## À prévoir...

Une tenue confortable et des baskets pour la pratique de la marche active, de l'initiation à la respiration et à la mobilité corporelle et de la musicothérapie.

Un maillot de bain, des tongs, pour l'accès aux équipements bien-être.

Les serviettes de bain et les peignoirs sont fournis par l'hôtel.



# Bulletin d'inscription à la formation le burn-out : je me protège

À renvoyer complété à la société Hiceo, 4 impasse du faubourg, 38690 Le Grand-Lemps  
ou par mail à [bdutoit@hiceo.fr](mailto:bdutoit@hiceo.fr) - Tél. : 04 76 31 06 10

**Participation à la formation : 720 € TTC (600 € HT)**  
*Frais de repas, hébergement et accès aux équipements bien-être compris*

☐ 1<sup>er</sup>, 2 et 3 avril 2016 à Autrans ☐ 30 septembre, 1<sup>er</sup> et 2 octobre 2016 à Autrans

**Informations :** (remplir un bulletin par participante)

Nom : ..... Prénom : .....

Société : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Téléphone : ..... Mobile : .....

Mail : .....

**Mode de règlement :** (à réception de facture)

- ☐ Par chèque bancaire, à l'ordre de Hiceo  
☐ Par virement bancaire (RIB sur demande)

Un acompte de 30%, soit 216 €, devra être versé à l'inscription  
pour valider votre participation à la formation. Passé le **délai légal de rétractation de 10 jours** à compter  
de la date de signature du contrat, aucune demande de remboursement ne sera acceptée.  
L'intégralité du règlement devra être effectuée **le 18 mars au plus tard** pour la session du mois d'avril  
et **le 15 septembre** pour la session d'octobre.

En cas de renoncement par l'entreprise bénéficiaire dans un délai de 8 jours avant la date de démarrage de la prestation de formation, l'entreprise bénéficiaire s'engage au versement de la somme de 30 % du montant de la formation à titre de dédommagement. Cette somme n'est pas imputable sur l'obligation de participation au titre de la formation professionnelle continue de l'entreprise bénéficiaire et ne peut faire l'objet d'une demande de remboursement ou de prise en charge par l'OPCA.

Toutes les formations hiceo sont compatibles avec les plans de formation DIF - OPCA qu'elles soient dispensées dans nos bureaux ou personnalisées directement chez vous en entreprise.

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 82 38 05370 38 auprès du préfet de la région Rhône-Alpes. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.