



LE BURN-OUT

Comprendre et prévenir



Les fonctionnements de notre société soumettent l'individu à des contraintes de plus en plus aigües, dont nous connaissons les conséquences : stress, fragilisation, atteintes physiques et psychiques qui mènent au burn-out.

Son émergence n'est toutefois pas une fatalité. Dans un esprit positif, le séminaire est conçu pour informer, permettre des échanges et proposer des outils concrets de diagnostic et de prévention.

Les participants auront l'occasion de définir les causes premières d'un burn-out, (stress, surcharge, dysfonctionnements institutionnels, mobbing, etc.), seule manière de se donner les moyens de le combattre ; ils recevront des informations leur permettant de percevoir – le cas échéant – en quoi leur éducation et leurs représentations peuvent faciliter la survenue d'un burn-out.

Du vendredi 24 au
samedi 25 janvier 2020

Animateurs : Dr. Claire Hurni,
psychiatre et diacre et
Pierre Glardon, pasteur et
psychopédagogue.

Thérapeutes l'un et l'autre, les deux animateurs mettront leur expérience professionnelle au service de tous ceux qui, interpellés par le burn-out, souhaitent s'informer, apprendre à se protéger et à combattre avec efficacité ce mal du siècle.

Horaire : du vendredi à 19h00 (accueil dès 18h00) au samedi à 17h45.

Animation : entre 75.- et 110.- selon les moyens.

Pension : en résidentiel à partir de 101.- (91.- pour les Amis). Possibilité de prendre un repas léger le vendredi entre 18h30 et 19h à la cafétéria (sur réservation) : soupe ou légumes, plateau froid ou sandwiches, carafe et café/thé pour 15.- supplémentaires.

Inscription : jusqu'au 14 janvier 2020. sur www.cret-berard.ch/activites/ programme.