

- J1 Matin: Quelques éléments de définition du burn-out
  - Origine
  - Mécanisme
  - Manifestations-symptômes
  - Outils d'évaluation
- Le syndrome de saturation
  - Les quatre strates de saturation
  - Les facteurs favorisants (stress chronique, stimulation et conflits intrinsèques et paradoxes)
- Comprendre les facteurs favorisants
  - Facteurs intrinsèques
  - Facteurs extrinsèques
  - Evaluer la vulnérabilité
- Comprendre le stress
  - Utilité du stress
  - L'hypervigilance et ses méfaits
  - Evaluer les sources de stress
- Développer un meilleur équilibre stress / ressources
  - Les besoins
  - Les valeurs personnelles et professionnelles
  - Les stratégies de coping
- Ecouter son rythme et le respecter : rééquilibrer le cognitif et le corporel
  - Outils thérapeutiques
- Les pistes d'amélioration
  - BRAC
  - Resets
  - Exercices
- Communiquer avec un patient saturé
  - Comment aborder les « plaignants »
- APRES MIDI: Les cercles relationnels
  - Apprendre à prioriser et à "dire non"
  - Les cercles relationnels
  - Accepter les "opinions négatives" et s'en distancier
- J2-MATIN
  - Savoir se connaître et agir
  - Nos actes dans l'équilibreur
  - Trouver une bonne tache thérapeutique
- Externalisation du problème
  - L'externalisation rapide pour se distancier
  - Retrouver qui nous sommes face au problème plutôt que d'être avalé par lui
- Les demandes sociales
  - Contexte et discours
  - Pression sociale et valeurs internes
- L'arbre de la vie
  - Apprendre à être plus nuancé
  - Ecouter le message des émotions
  - Adopter la "bonne distance" avec elles
- Pérenniser les changements en s'éloignant des distorsions cognitives
  - Repérer les pensées ou les conclusions identitaires négatives
  - Se réapproprier ses propres objectifs