

PROGRAMME DE FORMATION

PRENDRE EN CHARGE LE BURNOUT AVEC LES THÉRAPIES BRÈVES ET L'HYPNOSE

Dates

Vendredi 07 novembre 2025
et Samedi 08 novembre 2025

Durée

14h

Lieu

IMHETO
7 rue Théron de Montaugé
31200 Toulouse



Présentiel

Date limite d'inscription : 3 jours avant la formation

Horaires : 9h-17h

Tarifs : Adhérent* : 380€

Non adhérent : 440€

Employeur / Institution : 510€

*être adhérent, c'est avoir réglé la cotisation annuelle de 50€

Accessibilité aux personnes en situation de handicap / spécificités :

Formation accessible aux personnes présentant un handicap. Contact référent handicap :

Damien LEURET - damien.leuret@wanadoo.fr - 06.76.01.68.62

Public : Professionnels de santé diplômés, psychologues et psychothérapeutes ARS

et étudiant en master 2 psychologies ou étudiant interne en médecine

Prérequis : Avoir suivi la formation de base en hypnose ou équivalence.

Les attestations de formation et/ou diplômes seront à transmettre au secrétariat

Modalités d'inscription :

- Inscription directement en ligne en cliquant sur le bouton "**je finance ma formation, je m'inscris**" ou en renvoyant le **bulletin d'inscription papier**. Acompte à verser soit par CB en ligne ou par chèque.
À réception de votre demande, un mail de confirmation d'inscription vous sera envoyé via DIGIFORMA avec votre contrat de formation.
- Pour toute inscription via votre employeur, merci de nous contacter en cliquant sur le bouton "**Mon employeur finance ma formation, Je prends contact**". Le secrétariat procédera aux formalités administratives avec votre service RH/formation (convention).



Modalités pédagogiques et d'évaluation :

• Modalités pédagogiques :

- Méthodes affirmatives : Exposés projetés avec alternance entre théorie et pratique
- Méthodes actives : Démonstration (jeux de rôle) / Pratiques de ces techniques en duo ou trio / Exercices en groupe / Table ronde sur les retours d'expérience
- Un support papier sera fourni et/ou des documents seront mis à disposition en téléchargement sur l'extranet de DIGIFORMA

• Modalités d'évaluation :

- Sondage des attentes transmis (via DIGIFORMA)
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction de la formation (via DIGIFORMA).
- Questionnaire d'évaluation des connaissances de type QCM (via GOOGLE ou KAHOOT)
- Analyse d'entretien en séance

Les résultats permettent d'estimer l'assimilation des connaissances acquises lors du module suivi et seront renseignés sur **le certificat de réalisation envoyé à chaque apprenant.**

- Évaluation 4 mois après la formation

Objectifs de la formation :

- Avoir un substrat théorique sur le burnout et ses formes d'expressions, être en mesure de l'identifier dans un contexte clinique.
- Prendre en charge les différentes phases du Burnout
- Accompagner le patient dans son processus de guérison et d'autonomisation.
- Aider à ancrer le changement de son patient

Compétences acquises à la fin de la formation :

- Identifier le burnout et son mode d'expressions
- Créer une alliance thérapeutique
- Mettre en place un plan d'accompagnement du patient
- Utiliser l'hypnose et les thérapies brèves à cette fin
- Permettre au patient de s'autonomiser : repérer, mettre en place des limites , s'écouter accéder au changement , le mettre en œuvre et le tester.

L'intervenant :

Psychologue clinicien au Service Universitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé Université de Pau et des Pays de l'Adour
Sapeur Pompiers Volontaire Expert Psychologue
DU TCC
DU hypnose médicale
Certification praticien en hypnose IMHETO - CFHTB



Joël MABILA
Psychologue clinicien

Contenu de la formation :

Le Burnout est un syndrome complexe qui peut être le signe d'un déséquilibre entre Soi et ses valeurs. Ce que nous définissons comme « une maladie des qualités », prends des formes multiples en fonction de la personne qui en souffre. Que cela soit du domaine concernée (sphère privée ou professionnelle), ou sa forme d'expression, sa prise en charge requiert une approche personnalisée avec une refonte complète de la personnalité, ses valeurs, ses croyances, le socle qui l'a construit.

Cette formation vise à fournir les éléments d'analyse, d'identification et de compréhension de l'expression singulière d'un burnout. A élaborer sur la base des croyances, des schémas, des valeurs une nouvelle vision qui tienne compte de la personne, de ses limites et de son caractère unique. La finalité étant d'arriver à une meilleure compréhension de soi et au rétablissement d'une homéostasie corps/ cognition/ émotion grâce à l'apport de l'hypnose et des thérapies brèves.

Programme journalier détaillé :

Déroulement de la Journée 1

Matin :

- Définition du burn-out (Bio- Psycho - Social)
- Formes d'expressions
- Annonce et acceptation du diagnostic (Gestion des émotions)
- Exercice

Après-midi :

- Approche clinique : de la Théorie à L'Empirisme
- Couper, se reposer, se régénérer
- Exercice
- S'écouter connaître ses besoins et ses envies
- La notion de temps

Déroulement de la Journée 2

Matin :

- Se connaître : Prendre conscience de ses schémas
- Prendre conscience de ses valeurs
- Exercice
- Penser son évolution
- Ancrer son équilibre
- Exercice

Après-midi :

- Poser mes limites
- Prendre conscience de sa valeur
- Exercice
- Une relation nouvelle
- Accéder au changement
- Exercice
- Discussion / Évaluation / Perspectives



Qualité et satisfaction des apprenants :

Nouveau !

Pour plus de détails sur les indicateurs qualités de cette formation, contactez le secrétariat



**En 2024, IMHETO a obtenu la note de :
sur l'ensemble de nos formations**

9.5/10

IMHETO - Association loi 1901

N° de déclaration d'activité auprès de la Préfecture de la région Midi-Pyrénées : **73 31 05691 31**. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat. N° SIRET : **51758180700032** / CODE NAF : **8559A**

www.imheto.com