

Coaching et burnout: techniques d'intervention et cas pratiques



14 h



308,00 €

Public

La formation est destinée principalement aux personnes qui ont suivi une formation de coach mais également aux personnes qui sont dans des métiers d'accompagnement. Ce public peut intervenir et accompagner individuellement en cas de burn out en complément au suivi médical et psychologique sans s'y substituer. Le coach aura un objectif de prévention, d'accompagnement et d'aide à la reprise du travail ou à la réorientation

Prérequis

Avoir suivi une formation en coaching ou être dans un métier d'accompagnement au bien-être au travail.

Objectifs

- Compréhension du burn out et du stress : causes et conséquences
- Définir le rôle du coach en prévention, intervention et suivi
- Compréhension du burn out autour de cas pratiques
- Découvrir des outils d'action pour le coaching en cas de burn out

Introduction et définitions :

- Définition et compréhension du burnout
- Différence entre stress, fatigue et burnout.
- Facteurs de risque et causes courantes.
- Symptômes physiques, émotionnels et comportementaux

Rôle du coach en prévention :

- Techniques de gestion du stress : axe mental, émotionnel, physique.
- Importance de l'équilibre vie professionnelle/vie personnelle.

Rôle du coach en intervention :

- Techniques d'intervention individuelle
- Coaching adapté en fonction des différentes phases du burn out : déni, acceptation, recul, compréhension/analyse, reconstruction.
- Interventions en milieu de travail
- Aménagement des conditions de travail.
- Programmes de soutien.

Rôle du coach dans le suivi :

- Établir des plans de suivi personnalisés
- Objectifs à court et long terme.
- Méthodes de suivi et d'évaluation des progrès.

- Réajustement des stratégies selon les besoins.

Méthodologie :

- Base théorique illustrée d'exemples pratiques
- Etudes de cas pratiques
- Échanges entre participants pour illustrer les techniques
- Mises en pratique et en situation

Informations pratiques

- > **Droit d'inscription**
308,00 €
- > **Horaires**
 - 📍 Liège
 - > Du 5 novembre 2026 au 12 novembre 2026
9h-17h
- > **Aides sectorielles à la formation**
Formation agréée Liberform (<https://www.formation-continue.be/aides-la-formation/fonds-sectoriels-de-formation>) --> formation gratuite sous certaines conditions pour les travailleurs de le CP336



Coaching et burnout: techniques d'intervention et cas pratiques - Les jeudis 5 et 12/11/2026, Liège

€ 308,00 €

 **Dates de formation**
Les jeudis 5 et 12/11/2026

Horaire
9h-17h

 **Liège, Sainte Beuve**

Boulevard Sainte-Beuve, 1
4000 Liège
Belgique

inscription-sainte-beuve@centreifapme.be

[04/229.84.20](tel:042298420)