



# Formation gestion du burnout et du lâcher-prise

25-26 septembre 2025. Local SOLIDAIRES 89, 2 avenue Courbet 89000 AUXERRE

## Comprendre, prévenir, agir syndicalement

### Objectifs de la formation :

- Mieux comprendre les mécanismes psychologiques et physiologiques du burnout
- Identifier les facteurs de risque dans son quotidien professionnel et personnel
- Apprendre à reconnaître les signaux d'alerte (chez soi et chez les autres)
- Comprendre le burnout syndicalement
- Alerter l'employeur et utiliser les outils du CSE contre le burn out
- Intégrer des outils concrets pour favoriser le lâcher-prise en dehors de l'entreprise
- Construire son propre plan de prévention et d'équilibre

Contenu pédagogique:

### **Jour 1 – Comprendre et Identifier**

- Définition et stades du burnout
- Différences entre stress, surmenage et épuisement
- Témoignages et partages d'expériences
- Auto-diagnostic : où en suis-je ?

### **Jour 2 – Agir et Prévenir**

- Le rôle du lâcher-prise : mythe ou solution ?
- Agir syndicalement
- les outils du CSE
- Outils de régulation émotionnelle et corporelle (respiration, visualisation, etc.)
- Exercices pratiques : pleine conscience, ancrage, gestion des priorités
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé

### **Public visé :**

- Salarié·es, responsables d'équipes, travailleurs sociaux, enseignants... adhérents à Solidaires 89.

### **Formateur :**

Anthony KESSLER

Psychopraticien spécialisé dans la prévention du stress. Co-secrétaire Solidaires 89

 **Modalités :**

- Formation proposée par le CEFI SOLIDAIRES donnant accès au congé de formation économique, sociale, environnementale et syndicale, sur inscription par mail ([formations.solidaires89@gmail.com](mailto:formations.solidaires89@gmail.com))
- Nombre de places limité à 15 participant·es
- Repas du midi pris en charge.