



Conférence – Prévenir le Burn-out et Renforcer la Résilience Mentale au Travail

Reprendre le contrôle, retrouver l'équilibre et bâtir une performance durable

Objectif de la conférence

Sensibiliser les professionnels à la prévention du burn-out, à la gestion du stress et à la reconstruction du mental face aux pressions quotidiennes. Cette conférence propose des outils concrets et des clés de compréhension pour développer la résilience individuelle et collective et restaurer un équilibre durable entre performance et bien-être.

Public visé

- Tous les publics professionnels : salariés, managers, dirigeants, responsables RH, indépendants
- Toute personne exposée à une forte charge mentale, émotionnelle ou organisationnelle
- Structures souhaitant instaurer une culture de prévention du stress et de soutien psychologique

Durée

1 journée (7h) – Format : conférence interactive + ateliers participatifs + temps d'échanges.



Contenu de la conférence

- 1. Comprendre le burn-out et ses signaux d'alerte

Définir le burn-out : symptômes physiques, émotionnels et cognitifs. Identifier les causes profondes : surcharge, perte de sens, isolement, manque de reconnaissance. Repérer les signaux faibles chez soi et chez les autres.

- 2. Le stress au travail : comprendre pour mieux agir

Différencier stress positif et stress chronique. Mécanismes neurobiologiques du stress et impact sur la performance. Stratégies pour réguler la charge mentale au quotidien.

- 3. Renforcer sa résilience mentale

Les 5 piliers de la résilience : acceptation, adaptation, action, sens, gratitude. Apprendre à transformer l'échec en apprentissage. Techniques issues de la PNL et de l'intelligence émotionnelle pour renforcer son équilibre intérieur.

- 4. Atelier pratique – Recharger son énergie mentale

Exercices de respiration et d'ancrage émotionnel. Outils de recentrage (visualisation, auto-dialogue positif, micro-pauses). Définir ses ressources personnelles et construire son plan d'action bien-être.

- 5. Clôture – Construire une culture de prévention dans son environnement professionnel

L'importance du soutien collectif et managérial. Créer des rituels d'équipe favorisant le bien-être et la motivation. Faire du mental une ressource durable au service de la performance.



Méthodologie

Alternance d'apports théoriques, d'exemples concrets et de pratiques expérientielles. Outils issus du coaching mental, de la PNL, et de la psychologie positive. Partage d'expériences, échanges interactifs et exercices d'auto-évaluation.

Livrables

- Support de conférence + livret pratique "Prévenir le burn-out"
- Fiche "Auto-diagnostic du stress et des signaux d'alerte"
- Mini-guide PDF "Clés de la résilience mentale au travail"
- Attestation de participation

Objectifs

- ✓ Comprendre les causes et les mécanismes du burn-out
- ✓ Acquérir des outils simples pour prévenir la surcharge mentale
- ✓ Développer une posture mentale plus stable et résiliente
- ✓ Promouvoir une culture d'entreprise équilibrée et bienveillante

TARIF : à partir de 2500 euros

Contactez-nous pour organiser cette conférence dans votre structure

Contact : Mentalité de Guerrier – Coaching & Accompagnement professionnel

 contact@mentalitedeguerrier.com | 

www.mentalitedeguerrier.com

Tel : 06 80 42 99 79