



**Plus d'infos ?**



[www.eafc-sudlux.be](http://www.eafc-sudlux.be)

Envie d'être au courant de notre actualité  
et des nouvelles formations ?



Nos autres implantations :

**ARLON**

Chemin de Weyler 2  
6700 Arlon  
063/230 240

**MUSSON**

Rue Jean Laurent 8  
6750 Musson  
063/230 240

**ATHUS**

Rue Neuve 32  
6791 Athus  
063/230 240

**VIRTON**

Avenue Bouvier 19  
6760 Virton  
063/570 476

## Contactez-nous

EAFC Sud-Luxembourg  
Chemin de Weyler 2, 6700 Arlon  
[info@eafc-sudlux.be](mailto:info@eafc-sudlux.be)  
+32 (0) 63 230 240  
[www.eafc-sudlux.be](http://www.eafc-sudlux.be)  
Lu-Ve: 9h-21h30



## Sensibilisation au phénomène du burn out

6 séances les mercredis après-midi  
Site d'Arlon

# Sensibilisation au phénomène du burn-out

Vous avez l'impression que vous allez droit vers un épuisement professionnel et vous voulez agir pour l'éviter ?

Vous traversez un burn out, vous avez connu un temps d'arrêt et vous souhaitez cheminer en douceur vers le bout du tunnel ?

Vous avez dans votre entourage quelqu'un qui vit un burn out et vous souhaitez mieux le soutenir ?

Cette formation en 6 séances vous propose d'explorer le phénomène du burn out, d'en questionner les causes, d'échanger sur votre vécu avec des personnes qui vivent le même problème, de trouver un espace-temps d'écoute et d'accueil pour traverser cette période difficile, de repartir avec des pistes de réflexion et d'action pour l'avenir.

## Programme

Objectifs :

- Sensibiliser aux signes avant-coureurs du burn out et en comprendre le mécanisme,
- Identifier causes et conséquences du burn out,
- Découvrir diverses pistes de prévention et d'action

Méthodologie :

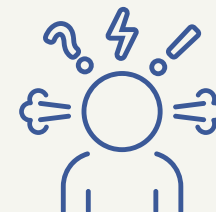
- Notions théoriques pour comprendre et favoriser les prises de conscience
- Exercices introspectifs et créatifs pour se questionner et intégrer les prises de conscience, les pistes de solution
- Expérimentations d'approches de gestion du stress
- Partages libres sur le vécu de chacun
- Convivialité et bienveillance comme cadre de travail

## Prochaines dates

Les mercredis de 13h30 à 16h50

Dates : 30 septembre + 7 et 14 octobre + 18 et 25 novembre + 2 décembre 2026

## Conditions d'inscription



### CONDITIONS D'ADMISSION

Pour tout public : travailleurs, demandeurs d'emploi ou étudiants âgés de 16 ans minimum.  
Être en possession du CESI, CE2B

### DROIT D'INSCRIPTION

Le droit d'inscription varie selon le niveau d'enseignement et le nombre total de périodes suivies. Il est payable à l'inscription de préférence par carte bancaire.

Peuvent être partiellement dispensés du droit d'inscription et moyennant attestation :

- Les demandeurs d'emploi (attestation EXO-PS du Forem)
- Les bénéficiaires du revenu d'intégration social (attestation du CPAS)
- Les personnes handicapées (attestation de l'AViQ)
- Les étudiants de moins de 18 ans (attestation de l'institution scolaire)
- Les personnes inscrites dans une unité de formation ou une section à la demande de l'autorité publique qui les emploie (attestation de l'autorité publique).

Pour les non ressortissants CEE, les conditions d'admission et le paiement du droit d'inscription spécifique sont fonction de la situation des intéressés et du permis de séjour dont ils sont détenteurs.

### DOCUMENTS A FOURNIR

- Une carte d'identité valide ou tout autre document d'identité valide (permis de séjour, passeport,...)
- Une copie du titre d'études permettant l'accès à la formation