

Sophrologie & Burn-out

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 26200648F — Mise à jour : 3 mars 2026

Organisme responsable : SOPHROLOGIE FORMATIONS

Contenu

Objectifs

- Identifier les différents types de burn-out et leurs spécificités
- Comprendre les mécanismes neuroscientifiques liés au stress chronique
- Proposer des outils sophrologiques adaptés selon les contextes
- Adapter vos séances en fonction des profils
- Intégrer ces savoirs dans des environnements variés : cabinet, entreprise, milieu associatif...

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée Aucun prérequis	Niveau de sortie Sans niveau spécifique
------------------------------------	--

Métiers associés

M1502 — Développement des ressources humaines

M1503 — Management des ressources humaines

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2227019	À distance	—	31/12/2025	30/12/2026

Source : GREF Bretagne #26200648F