



**Sandrine JOURDAIN,**  
Formatrice et coach en développement personnel et professionnel, spécialisée dans l'accompagnement et les Compétences Psychosociales.  
Diplômée en travail social et sciences de l'éducation

## DEVIS ET INSCRIPTIONS

✉ jourdaincoachingetformation@gmail.com

💻 www.coaching-et-formation17.com

📍 3 rue de l'écourt 17230 VILLEDoux

☎ 06 09 84 00 20

Référent Pédagogique / Qualité / Handicap :  
Sandrine JOURDAIN

## PUBLIC

Toute personne qui cherche à comprendre et prévenir le risque d'épuisement professionnel.

## PRÉREQUIS

Aucun

## ACCESSIBILITE PERSONNE EN SITUATION DE HANDICAP

Nous étudions l'ensemble des adaptations nécessaires, qu'elles soient liées à un handicap reconnu ou non.  
Contacter le référent handicap

## MODALITÉS/DÉLAIS ACCÈS

En présentiel, 3 jours  
3 x 7 heures soit 21 heures de formation  
3 à 12 participants  
En Intra et Inter entreprises et en individuel  
1 formation réalisée minimum /an  
Inscriptions par mail, acceptées jusqu'à 15 jours avant le début de la formation

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

Exposés, Diaporama, Vidéos, Brain storming, travail en sous-groupes, travail de réflexion personnel, mises en situation, jeux de rôles, support de formation

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation pédagogique progressive, recueil des attentes et des besoins à l'inscription, tests de positionnement avant et après la formation, évaluation des acquis par QCM

## MODALITÉS DE SANCTION

Remise d'un certificat de réalisation

## FINANCEMENTS

- Individuel
- Autres / OPCO / Pole emploi : se rapprocher de votre référent formation

## TARIFS 2026

- Inter : 1300€ HT (hors frais d'hébergement, de restauration, de transport)
- Intra / individuel : Nous contacter

# COMPRENDRE ET PRÉVENIR LE RISQUE D'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Dans un monde où le travail ne cesse de demander plus, le burn-out n'est pas juste un risque; c'est une réalité pour beaucoup.

Que vous soyez un leader cherchant à inspirer, un RH souhaitant instaurer des pratiques saines, ou un professionnel désirant reprendre le contrôle de sa vie professionnelle, cette formation est pour vous.

C'est votre chance de reprendre les rênes et d'injecter une dose de sérénité et d'efficacité dans votre vie professionnelle.

## OBJECTIF PROFESSIONNEL

- Identifier et prévenir le risque d'épuisement professionnel au travail

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les causes et les manifestations du Burn-out
- Reconnaître ses propres fonctionnements et son niveau de souffrance au travail
- Connaître les stratégies pour prévenir le Burn-out et rebondir

## PROGRAMME DE FORMATION

- Comprendre l'épuisement professionnel : définition, risques psychosociaux, Burn-out, Brown out et Bore-out, causes, symptômes, identifier les signes.
- Stratégies de prévention individuelles et organisationnelles : Prendre soin de soi, gestion du stress et des priorités, respiration et relaxation, charte du bien-être, communication, reconnaissance et gestion de conflit
- Se reconstruire après un Burn -out : sur le plan physique, émotionnel, professionnel et personnel. Se protéger, éviter la rechute,, activer sa résilience

**Cette formation nécessite une implication personnelle.**

## DATES DE FORMATION À LA ROCHELLE

**Du 23 au 25 FEVRIER 2026**

**Du 14 au 16 OCTOBRE 2026**

**Autres dates et lieux sur demande**

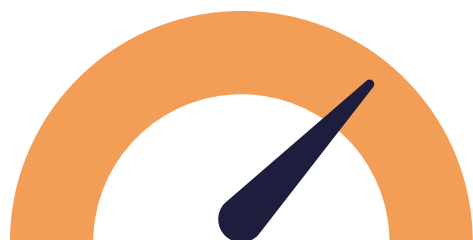


Tél. 06 09 84 00 20 / Site : [www.coaching-et-formation17.com](http://www.coaching-et-formation17.com) / E-mail: [jourdaincoachingetformation@gmail.com](mailto:jourdaincoachingetformation@gmail.com)  
Coaching & Formation est une entreprise individuelle déclarée auprès de l'URSSAF - 3 rue de l'écourt 17230 VILLEDoux  
SIRET : 908 609 944 00016 / code APE : 8559A / **Déclaration d'activité** enregistrée sous le numéro 75170280717  
auprès de la préfète de région Nouvelle Aquitaine. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.  
Société de médiation professionnelle : 24 rue Albert de Mun 33000 BORDEAUX



# La Formation en chiffres

2025\*



De satisfaction des stagiaires

DONNÉES NON DISPONIBLES

Heures de  
formation  
dispensées



DONNÉES NON DISPONIBLES



Profitable pour la pratique  
professionnelle des stagiaires

DONNÉES NON DISPONIBLES

**COACHING & FORMATION**

\*Prestations réalisées par Coaching & Formation entre le 01 janvier 2023 et le 30 juin 2025

Mis à jour décembre 2025