



Livret du Programme Burn-out

Retrouver énergie, équilibre et confiance

Comprendre le burn-out

Le burn-out est un épuisement profond qui résulte souvent d'une surcharge professionnelle ou personnelle. Il se manifeste par une grande fatigue, une perte de motivation et parfois un sentiment de vide. Ce programme vous propose un accompagnement sonore et créatif pour restaurer l'équilibre.

Objectifs :

- Apaiser le stress et l'anxiété
- Restaurer énergie et sommeil
- Retrouver confiance et sens

Déroulé du programme

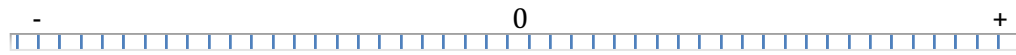
1. Accueil et premiers sons
2. Lâcher-prise mental
3. Reconnexion au corps
4. Apaiser les émotions
5. Retrouver l'énergie
6. Redonner du sens
7. Rituel de ressourcement
8. Clôture et carnet de route

Résultats attendus

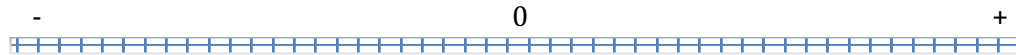
- Diminution du stress et de la fatigue
- Sommeil réparateur
- Nouvelle vitalité
- Capacité à prévenir les rechutes

1. Accueil et premiers sons

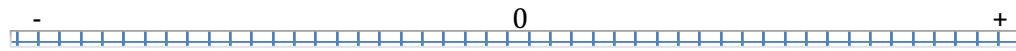
Avant la séance :



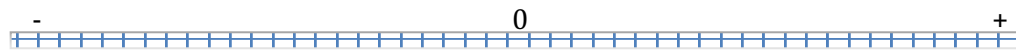
Niveau de stress



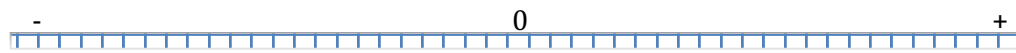
Niveau de fatigue



Sommeil réparateur

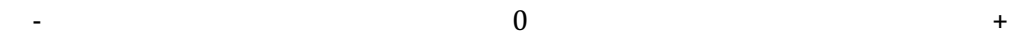


Vitalité

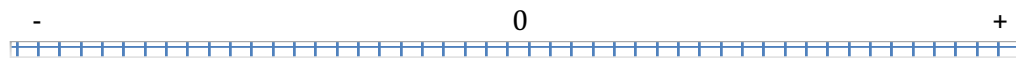


Capacité à prévenir les rechutes

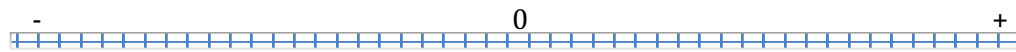
Après la séance :



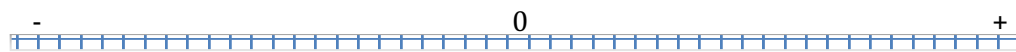
Niveau de stress



Niveau de fatigue



Sommeil réparateur



Vitalité



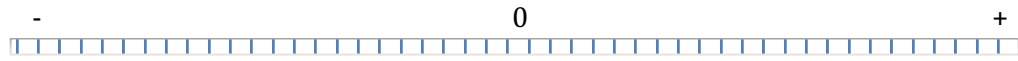
Capacité à prévenir les rechutes

2. Lâcher-prise mental

Avant la séance :



Niveau de stress



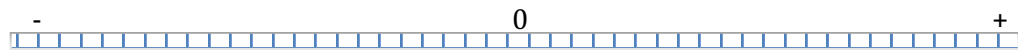
Niveau de fatigue



Sommeil réparateur

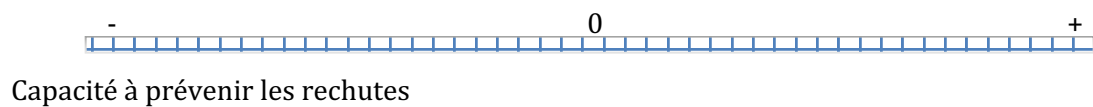
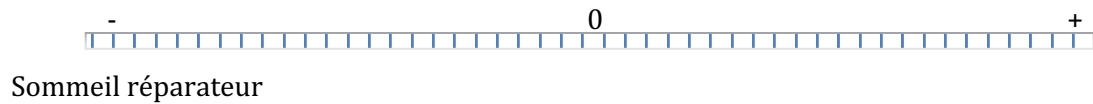
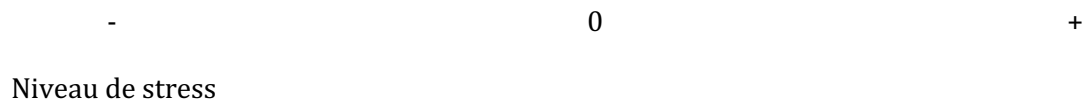


Vitalité



Capacité à prévenir les rechutes

Après la séance :



3. Reconnexion au corps

Avant la séance :



Niveau de stress



Niveau de fatigue



Sommeil réparateur



Vitalité



Capacité à prévenir les rechutes

Après la séance :



Niveau de stress



Niveau de fatigue



Sommeil réparateur



Vitalité



Capacité à prévenir les rechutes

4. Apaiser les émotions

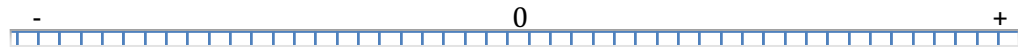
Avant la séance :



Niveau de stress



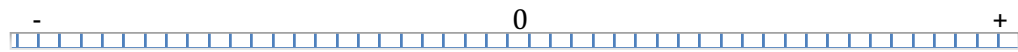
Niveau de fatigue



Sommeil réparateur



Vitalité



Capacité à prévenir les rechutes

Après la séance :



Niveau de stress



Niveau de fatigue



Sommeil réparateur



Vitalité



Capacité à prévenir les rechutes

5. Retrouver l'énergie

Avant la séance :



Niveau de stress



Niveau de fatigue



Sommeil réparateur



Vitalité



Capacité à prévenir les rechutes

Après la séance :



Niveau de stress



Niveau de fatigue



Sommeil réparateur



Vitalité



Capacité à prévenir les rechutes

6. Redonner du sens

Avant la séance :



Niveau de stress



Niveau de fatigue



Sommeil réparateur



Vitalité



Capacité à prévenir les rechutes

Après la séance :



Niveau de stress



Niveau de fatigue



Sommeil réparateur



Vitalité



Capacité à prévenir les rechutes

7. Rituel de ressourcement

Avant la séance :



Niveau de stress



Niveau de fatigue



Sommeil réparateur



Vitalité



Capacité à prévenir les rechutes

Après la séance :



Niveau de stress



Niveau de fatigue



Sommeil réparateur



Vitalité



Capacité à prévenir les rechutes

8. Clôture et carnet de route

Avant la séance :



Niveau de stress



Niveau de fatigue



Sommeil réparateur



Vitalité



Capacité à prévenir les rechutes

Après la séance :



Niveau de stress



Niveau de fatigue



Sommeil réparateur



Vitalité



Capacité à prévenir les rechutes

Contact

MediaSons

www.mediasons-bienetre.fr

mediasons.flow@gmail.com

06.19.79.68.09

