Sophrologie & Burn-out

Non-certifiante | Formation continue

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

Organisme responsable : **SOPHROLOGIE FORMATIONS**

Présentation de la formation

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	Niveau de sortie
Aucun prérequis	**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
2227019S	À distance	—	01/01/2026	31/12/2026

Source : GREF Bretagne #26200648F