

PROGRAMME de la FORMATION

"ACCOMPAGNER LES TRANSITIONS PROFESSIONNELLES APRÈS UN BURN OUT "ATPBO

CONTEXTE

Le burn out touche chaque année un nombre croissant de personnes.

Pourtant, les professionnels capables de comprendre en profondeur cette réalité restent encore trop peu nombreux.

De nombreuses personnes ayant elles-mêmes traversé un burn out ressentent aujourd'hui l'envie de mettre cette expérience au service des autres et d'en faire une nouvelle voie professionnelle.

Cependant, avoir vécu un burn out ne suffit pas pour accompagner.

Une compréhension approfondie des mécanismes du burn out, une posture professionnelle adaptée et une méthode structurée sont indispensables pour accompagner avec sécurité, recul et légitimité.

ATPBO a été conçue pour permettre à des personnes ayant vécu un burn out de transformer cette expérience en une véritable expertise d'accompagnement des transitions professionnelles post burn out.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

Compétence 1

Identifier et comprendre la mécanique du burn out ainsi que ses impacts physiologiques, psychologiques et professionnels.



Compétence 2

Évaluer la pertinence d'un accompagnement à la transition professionnelle après un burn out et analyser les besoins de la personne accompagnée.

Compétence 3

Accompagner la reconstruction professionnelle d'une personne après un burn out à l'aide de la méthode ATPBO.

Compétence 4

Adapter sa posture professionnelle afin d'accompagner avec justesse, sécurité et recul, tout en respectant les limites de son champ d'intervention.

PUBLIC VISÉ

Cette formation s'adresse aux personnes ayant vécu un burn out ou un épuisement professionnel significatif et souhaitant :

- Développer une activité d'accompagnement spécialisée dans le burn out ;
- Enrichir une activité d'accompagnement existante ;
- Acquérir une méthode structurée pour accompagner les transitions professionnelles post burn out ;
- Transformer leur expérience en expertise reconnue.

PRÉREQUIS

Pour intégrer la formation, le candidat doit :

- Avoir personnellement vécu un burn out ou un épuisement professionnel ;
- Avoir réalisé un travail d'introspection lui permettant de prendre suffisamment de recul sur son expérience ;
- Disposer d'un niveau d'énergie compatible avec une reprise d'activité professionnelle et l'engagement dans un parcours de formation ;
- Adhérer aux valeurs et à l'éthique de l'accompagnement proposées dans la formation.

CALENDRIER ET MODALITÉS D'ACCÈS

- **Dates** : Du 9 octobre 2026 au 19 février 2027
- **Durée de la formation** : 60 heures (**durée 4 mois**).
 - **Sessions Synchrones (43h30)** : classes virtuelles en collectif sur Zoom.
Sessions hebdomadaires : les vendredis de 10h à 12h30 à l'exception de 2 dates en janvier qui se dérouleront à 14h30 ⚠
 - **Formation asynchrone (16h30)** : modules **e-learning** : Supports pédagogiques accessibles et à télécharger sur un espace personnel de formation en ligne (TEACHIZY) accessible 24h/24h et 7jours /7.
 - L'accès à la plateforme est limité à 3 mois, après la fin de la formation.

Nombre d'heures du parcours complet	Nombre d'heures Asynchrone (E-learning)	Nombre d'heures synchrones (session live)
	16,30h	43,30h
	60 heures	

Investissement global estimé : 80 à 100 heures incluant les travaux personnels, la pratique auprès d'un client expérimental et la préparation des évaluations certificatives.

- **Modalités d'accès** :

L'admission se déroule en deux étapes :

Étape 1

Compléter le questionnaire de candidature en ligne.

Étape 2

Participer à un entretien individuel de 30 minutes avec la responsable pédagogique afin de :

- Valider l'adéquation entre la formation et le projet du candidat ;
- Vérifier les prérequis ;
- Préciser les attentes ;
- Répondre aux éventuelles questions.

L'inscription est validée après acceptation du dossier de candidature.

Catherine PY SOCIETY – <https://www.catherinepy.com/>

Adresse : CDV 116737 - 350 chemin du pré neuf 38350 LA MURE – Tel : 06.46.78.60.77 –

Mail : hello@catherinepy.com - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84380846138 auprès du préfet de région Auvergne-Rhône-Alpes. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État- Immatriculation RCS Grenoble : 482 906 294 – SIRET 879 619 237 00024 – APE : 7022Z – TVA intracommunautaire : FR77 8796 19 237 – SARL au capital de 1000€

PROGRAMME

BLOC 1 : Identifier et Comprendre la mécanique du burnout et ses impacts (18 heures)

Dates : du 9 octobre au 20 novembre 2026

Bloc	Module	Nombre d'heures Asynchrone (E-learning)	Nombre d'heures synchrones (session live)	Total	Dates
Accueil et bienvenue			1h	1h	9//10/26
Bloc 1	Module 1 ; Définir le burn out, ses causes et le profil type	1h	1h30	2h30	16/10/26
	Module 2 : Reconnaître les phases de glissement vers l'épuisement et les troubles physiologiques associés	1h	2h30	3h30	23/10/26
	Module 3 : Appréhender les troubles psychiques liés au burn out (psychopathologie du travail)	10 mn	2h30	2h40	30/10/26
	Module 4 : Connaitre les phases post burn out et les erreurs à éviter	30 mn	2h30	3h	6/11/2026
	Module 5 : Appréhender	10 mn	2h30	2h40	13/11/26

Catherine PY SOCIETY - <https://www.catherinepy.com/>

Adresse : CDV 116737 - 350 chemin du pré neuf 38350 LA MURE - Tel : 06.46.78.60.77 -

Mail : hello@catherinepy.com - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84380846138 auprès du préfet de région Auvergne-Rhône-Alpes. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État- Immatriculation RCS Grenoble : 482

906 294 - SIRET 879 619 237 00024 - APE : 7022Z - TVA intracommunautaire : FR77 8796 19 237 -

SARL au capital de 1000€

	les notions d'inaptitude, invalidité, de maladie professionnelle et orienter vers les professionnels compétents				
	Module 6 : Appréhender les profils neuroatypiques (haut potentiel, Hypersensibles, TDA(H)...) et leur terrain vers l'épuisement	10 mn	2h30	2h40	20/11/26
TOTAL :		3h	15h	18h	

BLOC 2 : Vendre et réaliser un bilan de compétences dans le respect du cadre légal (3h30)

Dates : **27 novembre 2026**

Bloc	Module	Nombre d'heures Asynchrone (E-learning)	Nombre d'heures synchrones (session live)	Total	Dates
Bloc 2	Module 7 : Vendre et réaliser un bilan de compétences	1h	2h30	3h30	27/11/26

Catherine PY SOCIETY - <https://www.catherinepy.com/>

Adresse : CDV 116737 - 350 chemin du pré neuf 38350 LA MURE - Tel : 06.46.78.60.77 -

Mail : hello@catherinepy.com - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84380846138 auprès du préfet de région Auvergne-Rhône-Alpes. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État- Immatriculation RCS Grenoble : 482

906 294 - SIRET 879 619 237 00024 - APE : 7022Z - TVA intracommunautaire : FR77 8796 19 237 -

SARL au capital de 1000€

	dans le respect du cadre légal				
TOTAL :		1h	2h30	3h30	

BLOC 3 : Accompagner la transition professionnelle post burnout – (Méthode ATPBO) et construire / développer sa posture d'accompagnant (37h30) –

Dates : du 4 décembre 2026 au 19 février 2027

Bloc	Module	Nombre d'heures Asynchrone (E-learning)	Nombre d'heures synchrones (session live)	Total	Dates
Bloc 3 Accompagner la transition professionnell e post-burnout – Méthode ATPBO	Module 8 : Analyser une demande d'accompagnem ent après un burn out et adopter la bonne posture	30 mn	2h30	3h	4/12/26
	Synoptique général de la méthode ATPBO Module 9 : Accompagner l'identification du système de croyance du bénéficiaire à l'aide des outils ATPBO	30 mn 2h	2h30	5h	11/12/26
	Module 10 : Comprendre l'origine du burn out et identifier	2h	2h30	4h30	18/12/26

Catherine PY SOCIETY – <https://www.catherinepy.com/>

Adresse : CDV 116737 - 350 chemin du pré neuf 38350 LA MURE – Tel : 06.46.78.60.77 –

Mail : hello@catherinepy.com - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84380846138 auprès du préfet de région Auvergne-Rhône-Alpes. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État- Immatriculation RCS Grenoble : 482

906 294 – SIRET 879 619 237 00024 – APE : 7022Z – TVA intracommunautaire : FR77 8796 19 237 –

SARL au capital de 1000€

	les besoins au travail				
	Module 11 Guider la reconstruction professionnelle et prévenir les rechutes	30 mn	2h30	3h	8/01/27
	Module 12 : Identifier les forces et les talents	2h	2h30	4h30	15/01/26 à 14h30 ⚠
	Module 13 : Faire émerger une nouvelle direction professionnelle porteuse de sens	1h	2h30	3h30	22/01/26 à 14h30 ⚠
	Module 14 : Accompagner le bénéficiaire dans la Construction de son portefeuille de compétence. Accompagner le bénéficiaire à l'émergence de pistes de projets	1h	2h30	3h30	29/01/26
	Module 15 : Accompagner le passage à l'action et sécuriser la mise en œuvre du projet	1h	2h30	3h30	5/02/26
	Module 16 : Accompagner à la mise en oeuvre du projet	1h30	2h30	4h	12/02/26

	Module 17 Rédiger la synthèse Conclure le bilan	30 mn	2h30	3h	19/02/26
TOTAL :		12,30h	25h	37h30	

CERTIFICATION

	Nombre d'heures Asynchrone (E-learning)	Nombre d'heures synchrones (session live)	Total	Dates
Épreuves certificatives		<i>Entretien individuel avec jury</i>	1h	A déterminer individuellement en fonction de la fin de l'accompagnement expérimental
TOTAL :		1h	1h	

L'évaluation certificative comprend :

- Un entretien découverte filmé avec une personne en burn out professionnel ;
- Un rapport écrit portant sur un accompagnement réalisé auprès d'une personne en situation post burn out accompagné d'une vidéo d'un entretien réalisé dans ce cadre ;
- Un entretien final devant un jury.

La certification est obtenue avec une note globale minimale de 70 %, et aucune note inférieure à 10/20.



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Nombre de participants maximum : **12 personnes** pour privilégier les temps d'échange de qualité
 - Pédagogie active : alternance entre théorie et mise en pratique.
 - E-learning accessible 24/7 (plateforme TEACHIZY). Le contenu sera accessible jusqu'à 3 mois après la fin de la formation.
 - Exercices, études de cas, mises en situation et simulations d'entretien/jeux de rôles, supervision entre pairs et/ou avec la formatrice
 - Supports et-outils à utiliser clé en main ou à personnaliser dans le cadre de votre pratique.
-



MOYENS D'ENCADREMENT

Responsable pédagogique et formatrice : conception, conduite et animation de la formation

- **Catherine PY** : Formatrice, Psychologue du travail, spécialisée dans l'accompagnement des transitions professionnelles après un burn-out. 20 ans d'expérience dans les ressources humaines et spécialiste des bilans de compétences post-burnout.

Experts/conférenciers : interventions ponctuelles en ateliers thématiques animés par C.PY

- **Audrey AKOUN** : Psychothérapeute • Spécialiste en neuroatypies et neuronutrition • Auteure de best-sellers
- **Didier LECHEMIA** : Médecin et conférencier, spécialiste de l'épuisement professionnel.
- **Laure ETIENNEY** : Avocate en droit du travail et fondatrice de la Fabrik' du bien-être au travail (conseil, formation en prévention)
- **Anne-Laure THIERRY** : Psychologue clinicienne, formatrice en Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM).



TARIFS

Parcours complet ATPBO

60 heures de formation

3 500 €

Catherine PY SOCIETY – <https://www.catherinepy.com/>

Adresse : CDV 116737 - 350 chemin du pré neuf 38350 LA MURE – Tel : 06.46.78.60.77 –

Mail : hello@catherinepy.com - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84380846138 auprès du préfet de région Auvergne-Rhône-Alpes. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État- Immatriculation RCS Grenoble : 482 906 294 – SIRET 879 619 237 00024 – APE : 7022Z – TVA intracommunautaire : FR77 8796 19 237 –

SARL au capital de 1000€



Ou 6 mensualités de 600 € (3 600 € TTC)

ACCUEIL DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

La formation est accessible à tout public. Les besoins des personnes en situation de handicap sont pris en compte dans la limite des moyens humains et matériels disponibles.

Un référent handicap est à disposition pour adapter le contenu ou les modalités de formation, ou pour orienter vers un organisme partenaire.

Contact référent handicap : Catherine PY

 hello@catherinepy.com

CONTACT

- **Catherine PY**
hello@catherinepy.com
www.catherinepy.com

Catherine PY SOCIETY – <https://www.catherinepy.com/>

Adresse : CDV 116737 - 350 chemin du pré neuf 38350 LA MURE – Tel : 06.46.78.60.77 –

Mail : hello@catherinepy.com - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84380846138 auprès du préfet de région Auvergne-Rhône-Alpes. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État- Immatriculation RCS Grenoble : 482 906 294 – SIRET 879 619 237 00024 – APE : 7022Z – TVA intracommunautaire : FR77 8796 19 237 –
SARL au capital de 1000€