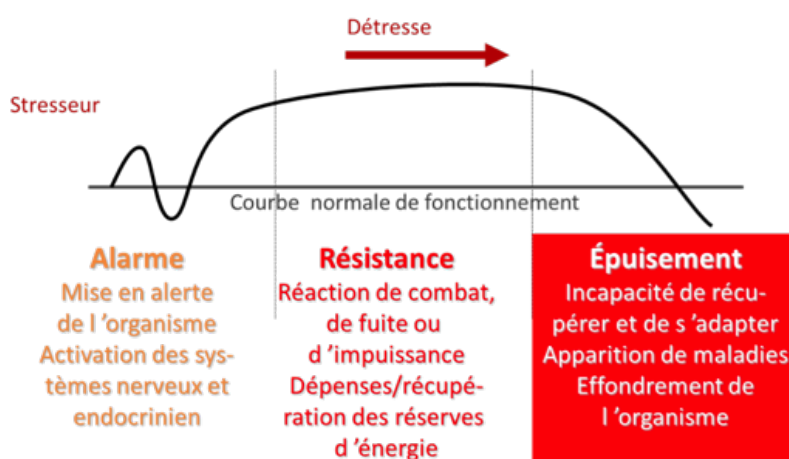


RETROUVEZ L'ÉQUILIBRE ET LA SÉRÉNITÉ :
NOS SÉJOURS
POUR ÉVITER OU SURMONTER LE BURN-OUT

« ... les gens sont parfois victimes d'incendie, tout comme les immeubles, sous la tension produite par la vie dans notre monde complexe, leurs ressources internes en viennent à se consumer comme sous l'action des flammes, ne laissant qu'un vide immense à l'intérieur, même si l'enveloppe externe semble plus ou moins intacte » (Freudenberger)



KENKOM

Organisme de formation professionnelle continue
2330 Route de la Rivière 04120 PEYROULES -06 87 16 01 31
S.A.S.U au capital de 2000 €
SIRET : 87748250500022 Code APE : 8559B –

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93060866306 auprès du Préfet de la région Provence Alpes Côte d'Azur

Quelques chiffres

Selon une enquête de l'Observatoire de la Responsabilité Sociétale des Entreprises (ORSE), 34 % des salariés français seraient en burn-out, dont 13 % en burn-out qualifié de « sévère », soit plus de 2,5 millions de personnes. Ces chiffres sont en constante augmentation.

En France, le burn-out est reconnu comme maladie professionnelle. Selon une étude de Feel Good, les déclarations ont été multipliées par 7, en 5 ans.

Notre mission est d'**aider** les personnes à se remettre d'**une fatigue temporaire, d'un burn-out ou** appelé aussi **S.E.P** (Syndrome d'épuisement professionnel) et à retrouver un équilibre dans leur vie professionnelle et personnelle.

Comment éviter ou surmonter le burn-out ?

Nous vous proposons **des séjours ressourcements** dans un environnement propice à la **détente**, à la **récupération** et à la **réduction du stress**.



KENKOM

Organisme de formation professionnelle continue
2330 Route de la Rivière 04120 PEYROULES -06 87 16 01 31
S.A.S.U au capital de 2000 €
SIRET : 87748250500022 Code APE : 8559B –

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93060866306 auprès du Préfet de la région Provence Alpes Côte d'Azur

Pour garantir une expérience **efficace et bénéfique** pour le participant, il est essentiel de prendre en compte 5 éléments clés.

1. Évaluation des besoins en amont

Un entretien téléphonique ou en visio d'une durée de 1heure qui a pour but de :

- Comprendre les facteurs déclencheurs, les symptômes
- Connaître les attentes et les besoins du participant...

Cette évaluation approfondie nous permettra de proposer et élaborer un programme personnalisé.

Les objectifs généraux d'un séjour sont :

- Redéfinir les priorités
- Trouver le calme et l'apaisement
- Savoir écouter son corps
- Mettre en place différentes techniques afin de mieux gérer son stress
- Refaire le plein d'énergie

Les objectifs spécifiques apparaitront sur la fiche de suivi du participant.

Ils seront élaborés lors de l'entretien initial, puis réévaluer afin de ne pas mettre en échec le participant lors des entretiens réguliers.

2. Environnement sécurisant et apaisant

Loin du stress et de l'agitation de la vie quotidienne, nous vous accueillons en pleine nature sur 1 hectare de terrain, dans notre gîte de 50 m2
« La Mountagna » au 2330 route de la Rivière 04120 Peyroules, dans le département des Alpes de Haute Provence.

Un logement rien que pour vous, qui comprend :

KENKOM

Organisme de formation professionnelle continue
2330 Route de la Rivière 04120 PEYROULES -06 87 16 01 31
S.A.S.U au capital de 2000 €

SIRET : 87748250500022 Code APE : 8559B –

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93060866306 auprès du Préfet de la région Provence Alpes Côte d'Azur



Chambre individuelle
avec lit double 160x200cm.



Entrée indépendante, cuisine
et coin salon.



Salle de bain privative de 18 m2, avec douche et baignoire.

De plus, les espaces verts et les installations bien-être sur place contribueront à la détente et au calme.



KENKOM

Organisme de formation professionnelle continue
2330 Route de la Rivière 04120 PEYROULES -06 87 16 01 31
S.A.S.U au capital de 2000 €
SIRET : 87748250500022 Code APE : 8559B –

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93060866306 auprès du Préfet de la région Provence Alpes Côte d'Azur

3. Programme sur mesure

Vous bénéficiez d'une **prise en charge individuelle**, afin de maximiser les bienfaits du séjour.

Différentes activités sont proposées :

- Relaxation
- Méditation de pleine conscience
- Randonnée
- Balade à cheval
- Vélo
- Séance de REIKI
- Massage shiatsu avec programme sonore et luminothérapie (Séance brainLight)



Kenkom est un organisme de formation professionnelle et continue, à ce titre nous proposons également différents thèmes sous forme d'atelier ou formation :

- Cultiver le prendre soin de soi
- Communication non-violente
- Gestion des priorités
- Gestion du temps et de son organisation
- Gestion du stress
- Estime et confiance en soi
- Développer sa résilience
- L'optimisme ça s'apprend

KENKOM

Organisme de formation professionnelle continue
2330 Route de la Rivière 04120 PEYROULES -06 87 16 01 31
S.A.S.U au capital de 2000 €

SIRET : 87748250500022 Code APE : 8559B –

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93060866306 auprès du Préfet de la région Provence Alpes Côte d'Azur

4. Qualité et professionnalisme des intervenants

Mme Marie SCHERRER

Présidente de l'organisme de formation et formatrice
Je suis référente administrative, pédagogique et handicap chez KENKOM.

Mon expérience professionnelle

Infirmière Diplômée d'État en 2006

Diplômée de l'I.F.C.S Nice en 2014

Master 2 Administration des Entreprises IAE Nice en 2014

Action Sociale, Intervention, Formation et Intégration

Diplôme Universitaire

Méditation, Relation Thérapeutique et Soins en 2018

Faculté de Médecine Nice

Qui suis-je ?

J'ai travaillé pendant 11 ans en psychiatrie (adulte et pédopsychiatrie) et c'est en parallèle que je me suis formée à la gestalt-thérapie, la relaxation, le training-autogène, le REIKI et la méditation de pleine conscience.

Durant 8 années, j'ai occupé des postes de cadre et fait face aux difficultés telles : la procrastination, l'absentéisme, les tensions dans les équipes, le turn-over... mais aussi face à des salariés en burn-out.

En 2018, J'ai créé l'organisme Kenkom pour pouvoir proposer des formations professionnelles, humaines et bienveillantes, tout en apportant des solutions personnalisées en accord avec les problématiques et les contraintes du « terrain ».

Nos valeurs

L'organisme Kenkom a pour objet de contribuer à un enseignement qui ne se fonde pas sur l'échec mais sur l'enthousiasme d'apprendre autrement.

Rien n'est IMPOSSIBLE, il suffit de décomposer le mot pour se rendre compte qu' : **IL M'est POSSIBLE**

KENKOM

Organisme de formation professionnelle continue
2330 Route de la Rivière 04120 PEYROULES -06 87 16 01 31
S.A.S.U au capital de 2000 €

SIRET : 87748250500022 Code APE : 8559B –

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93060866306 auprès du Préfet de la région Provence Alpes Côte d'Azur

Comment prendre soin des autres, si on ne prend pas soin de soi ? Le maintien de cet équilibre, vie professionnelle et vie personnelle est une priorité.

Ainsi, l'Homme est au coeur de nos préoccupations et c'est pour cela que nous mettons toutes nos compétences et nos moyens à votre service

5. Suivi post-séjour

La prise en charge ne s'arrête pas à la fin du séjour, on continue l'accompagnement du participant vers le processus de rétablissement. On propose des séances de suivi régulières, ainsi que des recommandations pour maintenir les bienfaits du séjour à long terme.

En mettant en œuvre, ces 5 clés et en personnalisant le séjour en fonction des besoins spécifiques du participant qu'on crée, **un séjour bien-être efficace et enrichissant** pour les victimes de burn-out.

Chaque individu est **unique**, il est donc essentiel d'adapter le programme et la durée du séjour, afin de garantir des résultats positifs et durables.

Nos Formules

Pour cela, nous vous proposons 3 formules :

Formule	Jours	Durée	Tarif
1	Du lundi au jeudi	4 jours dont 3 nuits	700,00 euros TTC
2	Du lundi au dimanche	7 jours dont 6 nuits	1300,00 euros TTC
3	Du lundi au mercredi	10 jours dont 9 nuits	1900,00 euros TTC

Les repas (petit-déjeuner, déjeuner et dîner) ne sont pas pris en charge et compris dans les tarifs. Une cuisine indépendante, avec tout le matériel nécessaire (frigo, mini-four, vaisselle, cafetière senseo, bouilloire...) est sur place. Le participant reste autonome pour les repas.

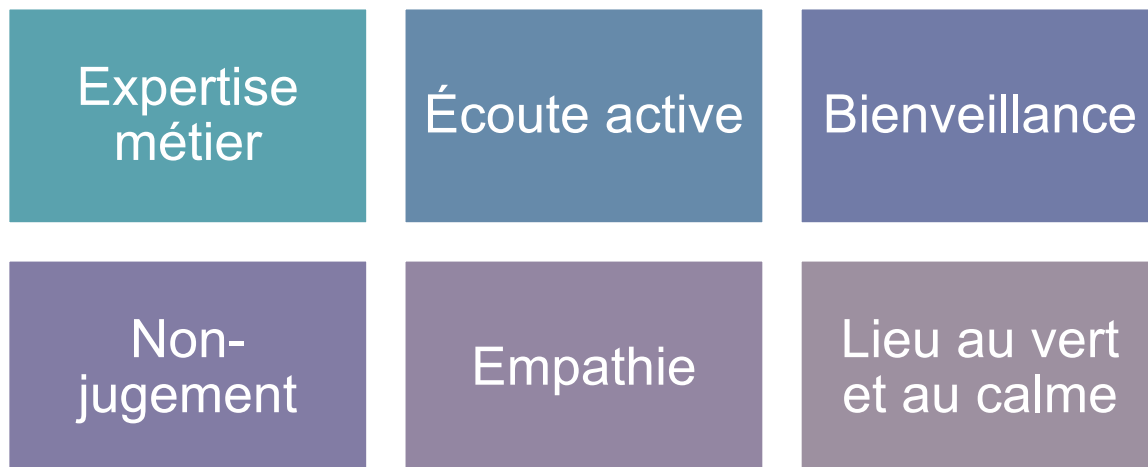
KENKOM

Organisme de formation professionnelle continue
2330 Route de la Rivière 04120 PEYROULES -06 87 16 01 31
S.A.S.U au capital de 2000 €

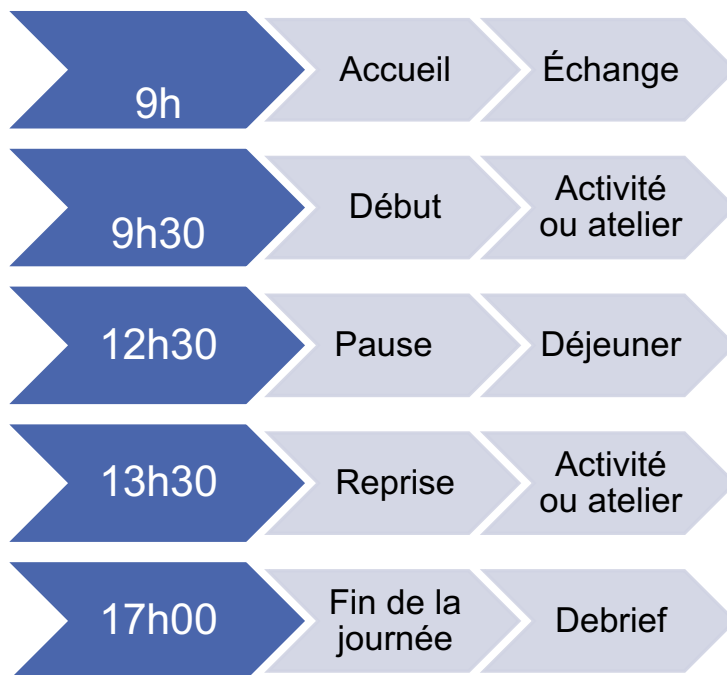
SIRET : 87748250500022 Code APE : 8559B –

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93060866306 auprès du Préfet de la région Provence Alpes Côte d'Azur

Nos plus :



Une journée type :



KENKOM

Organisme de formation professionnelle continue
2330 Route de la Rivière 04120 PEYROULES -06 87 16 01 31
S.A.S.U au capital de 2000 €

SIRET : 87748250500022 Code APE : 8559B –

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93060866306 auprès du Préfet de la région Provence Alpes Côte d'Azur

Financement

Kenkom Formation est enregistré au titre de la formation professionnelle.

Nous avons obtenu la certification Qualiopi, ce qui vous permet de faire une **demande de financement de cette formation à votre entreprise** ou directement à votre **OPCO**, selon votre statut.



REPUBLIQUE FRANÇAISE

Par AFNOR Certification

LA CERTIFICATION QUALITE A ETE DELIVREE
AU TITRE DE LA CATEGORIE D'ACTION SUIVANTE : **ACTIONS DE FORMATION**

Ce type de formation n'est pas éligible au CPF.

Contact et demande d'informations complémentaires

Mme Marie SCHERRER

Présidente de l'organisme de formation

Référente administrative, pédagogique et handicap chez KENKOM Formation

06 87 16 01 31

kenkom.formation@gmail.com

KENKOM

Organisme de formation professionnelle continue
2330 Route de la Rivière 04120 PEYROULES -06 87 16 01 31
S.A.S.U au capital de 2000 €

SIRET : 87748250500022 Code APE : 8559B –

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93060866306 auprès du Préfet de la région Provence Alpes Côte d'Azur