

Burn-out



Savoir agir, lorsque les conditions de vie et de travail nous submergent et que vous, vos collaborateurs ou assurés, tombez malades.

Nous vous aidons à discerner, comment vous ou vos collaborateurs pouvez améliorer votre situation privée et professionnelle.

- Réflexions autour des défis personnels et professionnels
- Identification des signaux indiquant un burnout
- Identification des causes qui conduisent au burnout
- Identification des facteurs augmentant et réduisant le stress au quotidien
- Mobilisation des ressources individuelles chez les concernés
- Aboutissement à un équilibre entre la vie professionnelle/vie privée

Vos avantages

Vous surmontez les défis professionnels et privés...

- Vous connaissez les phases et l'évolution d'un burnout
- Vous reconnaissez les symptômes qui peuvent signaler un burnout
- Vous reconnaissez les causes et les circonstances possibles qui peuvent favoriser l'apparition d'un burnout
- Vous pouvez soutenir vos collaborateurs en toute bienveillance
- Vous savez comment faciliter le retour au travail tant pour vos responsables, vos équipes que pour les collaborateurs concernés
- Vous connaissez les possibilités de communication à l'interne
- Vous savez comment agir, lorsqu'un retour au travail n'est plus possible ou ne fait plus sens
- Vous reconnaissez les avantages, car agir rapidement réduit les coûts et augmente les chances de réintégration

... et vous pouvez à nouveau vous épanouir dans la vie et au quotidien.