

# frac

## Prévenir et gérer un burnout

Le prévenir, l'identifier, le surmonter

### Vous ...

- ... ressentez souvent de l'épuisement et un manque d'énergie ?
- ... avez fréquemment de la peine à passer à autre chose après le travail ?
- ... n'avez plus de plaisir ni de motivation à vous mettre au travail ?
- ... craignez parfois de ne plus être à la hauteur de la tâche ?
- ... êtes de moins en moins satisfait-e de votre performance ?
- ... réagissez avec irritation à votre entourage ?

Si tel est le cas, vous pourriez bénéficier de notre accompagnement : faites face à la situation qui vous pèse, mobilisez vos ressources et surmontez-la!

### Objectifs Vous ...

- ... avez une bonne perception de votre situation actuelle
- ... connaissez vos ressources et vos possibilités
- ... disposez d'une stratégie d'action claire
- ... vous capable sentez à l'avenir d'aborder sereinement des situations semblables

### Contenus

Nous placerons l'accent du coaching en fonction de la phase actuelle du burnout :

Evaluation du risque de burnout :

- Faire l'état des lieux (tests, entretiens)
- Prendre les premières mesures utiles

Prévention du stress :

- Repérer à temps les premiers signes de surmenage chez soi, chez les autres
- Identifier les gouffres à énergie liés à sa propre personne et au contexte
- Connaître des méthodes de réduction du stress/renforcement des ressources
- Mettre en place des attitudes, des comportements et des mesures externes favorables à la santé

Sortir de la crise :

- Prendre conscience du processus de burnout dans un cadre sécurisant
- Analyser les situations/les causes de surmenage, repérer les signaux d'alarme
- Réfléchir à son fonctionnement, ses valeurs, ses normes, ses oasis et ses vampires d'énergie
- Définir ses objectifs de développement personnels
- Mettre en place des stratégies et des mesures aptes à réduire le stress/à renforcer ou activer les ressources, chez soi comme dans son entourage
- S'orienter en cas de besoin vers des offres de soutien psychique ou physique.

Réintégration professionnelle :

- Préparer son retour au travail après une absence due à un burnout.