

ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL?

C'est un état de fatigue émotionnelle, mentale et physique lié à une situation professionnelle. Le burnout touche les personnes impliquées dans leur travail, qui ont une charge de travail élevée et un investissement fort dans la réalisation de leur tâche. Il est essentiel de chercher de l'aide et du soutien dès les premiers symptômes, comme le stress, l'irritabilité, la perte de confiance en soi, les insomnies, les maux de tête, les difficultés de concentration.

Vous avez relevé ces signes et vous souhaitez participer à notre programme d'accompagnement thérapeutique en ateliers de groupe.

**Contactez-nous pour
intégrer les**

ATELIERS REBOND



Communautés Professionnelles Territoriales de Santé

Secteur: Lamanon, Eyguières, Sénas, Charleval, La Roque
d'Anthéron, Alleins, Orgon, Cazan, Mallemort, Vernègues,
Puget, Mérindol

Sur inscription

CONTACTEZ-NOUS
cptsvaldurance@gmail.com

BURN OUT



**VOUS ÊTES
PROFESSIONNELLEMENT
ÉPUISÉ(E) ?**

ATELIERS

REBOND

Uniquement
sur
orientation
médicale

QUEL PROFESSIONNEL JE SUIS?

- Qu'est-ce que le BurnOut ?
- Comprendre ses mécanismes
- Comprendre ses symptômes
- Pourquoi MOI ?
- Qu'ai-je tenté pour m'en préserver ?

COMMENT JE M'INVESTIS AU TRAVAIL?

- Comment je m'investis dans mon travail ?
- Pourquoi cela m'a mis en difficulté ?
- Quelles sont mes représentations du travail ?
- Quelle place j'ai fini par lui donner?

MES VALEURS ET CROYANCES

- Quel sens je donne à mon travail ?
- Quel est mon degré d'implication et son effet sur mon équilibre ?
- A quel moment je ne me suis plus écouté et respecté?
- De quoi ai-je besoin pour me remettre au centre de ma vie professionnelle?

QUELS SONT MES BESOINS?

- Finalement, de quoi ai-je besoin pour me sentir bien dans mon travail ?
- Dois-je changer de poste ou seulement le remanier ? Changer d'entreprise? Envisager une reconversion professionnelle?
- Quel sens je veux donner à mon travail ?

COMMENT ME RÉINVESTIR AU TRAVAIL?

- Comment retrouver le plaisir d'aller travailler sans me perdre à nouveau ?
- Quel investissement mettre dans mon travail pour maintenir mon équilibre?
- Quels sont les signes auxquels être attentif ?

SE RESSOURCER

- Si j'osais remettre du sens grâce à de nouvelles activités ?
- Et si j'expérimentais de nouvelles ressources ?
- Initiation à la sophrologie, médiation, randonnée, pleine conscience, et autres outils tout au long du programme