

# Prévention et Gestion du Burn out professionnel

7 ateliers de trois heures pour retrouver l'équilibre de vie et veiller sur votre santé, entourés de personnes qui comme vous, sont ou ont été en souffrance au travail (groupe max : 7 personnes).

## Les 7 ateliers :

1. **États des lieux** – Êtes-vous en Burn out ou pas encore ?
2. Votre **équilibre de vie**, aujourd'hui sur quoi repose t'il ?
3. **Le temps et vos priorités** :  
Comment optimiser la gestion de votre temps et de vos tâches
4. **Nos valeurs** : Quels sont les valeurs et les schémas de pensées qui prédisposent au BO et comment faire avec ?
5. **La confiance en soi** ou savoir dire Non, savoir dire STOP
6. **La communication Non Violente** : Savoir exprimer ses besoins sans peur
7. **La relaxation** mentale et physique pour gérer le stress

*Attention ces ateliers découlent des Thérapies Comportementales et Cognitives et pour qu'ils soient efficaces, un travail personnel à la maison vous sera souvent demandé.*

## Déroulement des ateliers :

- Présentation du sujet
- Explication théorique et partage d'expérience
- Mise en pratique en binôme si possible
- Retour sur expérience
- Partage de lecture
- Relaxation



Les maitres mots de ces ateliers sont :

**Confidentialité, Non jugement et Bienveillance**