

## Comment me relever d'un burnout ?

*Sur le chemin de la reconstruction et de la résilience tout en restant vigilant au respect de son écologie personnelle... on vous y accompagne ?*

### Pour qui ?

Toute personne qui a été victime d'un burnout et qui reprend le travail.

### Objectif

La décision de reprendre le travail est bien souvent liée à une récupération de son énergie physique, de ses ressources et de son équilibre mental, intellectuel et émotionnel. L'objectif de ce module est de protéger et de renforcer ses acquis en restant vigilant, en affirmant ses besoins et en mettant ses limites. Plutôt que mettre (encore) l'accent sur les problèmes, nous préférons accompagner les participants à renforcer et maintenir leur élan vital.

Nous accompagnerons les participants afin qu'ils apprennent à se respecter et à construire leurs propres boîtes à outils :

- Apprendre à protéger ses ressources, y compris à stabiliser ses humeurs et ses émotions pour ne pas replonger
- Réinvestir son environnement professionnel et reconquérir son identité au travail.

### Programme

L'accent y est mis sur les échanges entre participants, les apports théoriques sont directement appliqués à des exemples concrets issus de la réalité des personnes présentes. Notre approche se veut respectueuse de chacun et sera holistique (mental – émotionnel – corporel).

Au cours de ce processus, nous aborderons :

- La connexion corps-esprit
- Oser dire non, développer son assertivité
- Prendre conscience de ses limites et apprendre à faire des stops
- Apprendre à se respecter
- Capitaliser sur ses succès et développer la confiance en soi
- Gestion des priorités
- Transformer nos croyances limitantes en des croyances positives et ressourçantes
- Développer des antidotes en cas d'alerte
- Comment préserver ses équilibres de vie
- Trouver des modes d'emploi qui nous conviennent afin de faire face à la pression
- Techniques énergétiques (mindfulness, respiration, yoga ...)

**Formateur:** la formation est donnée par des senior coaches certifiés et expérimentés du BAO Group.

### Infos pratiques :

- Durée: 2 jours
- Lieu : La formation peut être donnée dans les locaux de votre entreprise ou dans nos locaux
- Un syllabus sera mis à disposition des participants.