



## ATELIER BURNOUT



### Objectifs

- ◇ Comprendre les **mécanismes** et les **causes** qui amènent au burnout.
- ◇ Apprendre à détecter les **symptômes**.
- ◇ Découvrir des outils de **prévention** au niveau individuel et au niveau de l'organisation.
- ◇ Rencontrer et **partager** avec des personnes qui font face aux mêmes difficultés que moi.

### Contenu

- ◇ Comprendre le syndrome du burn-out, ses symptômes et ses mécanismes
- ◇ Les différentes phases du burn-out
- ◇ Parcours des facteurs à risques liés au travail ainsi qu'à l'individu
- ◇ Différents modèles de réaction au stress
- ◇ Prévention au niveau de l'organisation et au niveau de l'individu

### En pratique

- ◇ Participants : 15 personnes par atelier maximum
- ◇ Durée : deux journées de 9 :30 à 16 :00
- ◇ Date et lieu : à définir
- ◇ Prix : 180€

### Informations et inscriptions

- ◇ Maria Moleira ([Maria@attitudecoach.be](mailto:Maria@attitudecoach.be) ou 0474 85 20 05) ou
- ◇ Valérie Graindorge ([Valerie@attitudecoach.be](mailto:Valerie@attitudecoach.be) ou 0488 36 66 66)