



ACCOMPAGNEMENT « SE RECONSTRUIRE APRES UN BURN-OUT »

Pourquoi?

Après un burn-out, les personnes sont fragilisées et ont besoin de comprendre pourquoi elles en sont arrivées là avec souvent cette affirmation « Plus jamais ça! » Sans accompagnement à la reprise de poste, le risque de rechute est possible. Si un soutien thérapeutique et médical est souvent indispensable, un coaching favorise les nécessaires prises de conscience pour les changements comportementaux à mettre en œuvre.

Vous constatez chez des personnes qui ont fait un burn-out une perte de sens dans leur métier, des difficultés à s'organiser et à lâcher -prise, un problème d'affirmation de soi, une recherche de perfection, de la difficulté à gérer leurs émotions et à prendre du recul, un éventuel risque de rechute?

Vous souhaitez

- Proposer un accompagnement de soutien afin de favoriser la ré-intégration dans l'organisation et donner la possibilité d'évoluer
- Prévenir les rechutes de l'épuisement professionnel et favoriser le bien-être et l'efficience

Notre offre

Nous proposons un accompagnement de soutien au retour de burn-out. Cet accompagnement recouvre différents aspects comme la compréhension des causes du burn-out, une meilleure connaissance de soi, la mise en place de nouveaux comportements pour faire face à la charge de travail, une gestion plus saine des processus relationnels, un nouveau sens donné au travail, la recherche de nouvelles valeurs, le deuil certains idéaux...

Entre Ciel et Terre

06 68 90 96 98 – anneg.lavielle@gmail.com

www.entre-cieletterre.fr

SIRET 408 526 317

N° Formateur agréé



ACCOMPAGNEMENT « SE RECONSTRUIRE APRES UN BURN-OUT »

Comment ?

- Aide à la définition du problème, du besoin, de la demande et au diagnostic global
- Ecoute active et impliquée : questionnement, exploration, clarification, reformulation, confrontation,
- Apports de connaissances, méthodes et outils adaptés à la situation
- Exploration des options, des voies de progrès, accompagnement dans l'action

Modalités d'intervention

Un entretien tripartite permet de fixer le cadre d'intervention du coaching avec des objectifs et un processus d'accompagnement.

Le nombre de séances est fixé à l'avance sur une durée d'environ 6 mois, avec possibilité de séance de bilan à mi-parcours. L'accompagnement se termine par un bilan. Le coach s'engage à assurer un suivi téléphonique si besoin. Nous sommes entourés de partenaires tels que médecins, thérapeutes et juristes spécialisés dans l'épuisement professionnel que nous mettons à votre disposition si besoin.

Notre approche pédagogique

Grâce à une écoute bienveillante et positive, le coach aide la personne à se révéler en toute sécurité et à aller chercher ses ressources intérieures. Dans la relation avec le coach et grâce à des outils éprouvés, des changements se mettent en place peu à peu, dans le respect des enjeux de l'organisation afin de conduire la personne à l'autonomie.

Les Plus!

- **Coaching outdoor** pour favoriser bien-être et performance
- **Bilan à mi-parcours optionnel**
- Possibilité de **retour systémique**

