

LA CLINIQUE DU STRESS ET DU BURN-OUT

LE RETOUR AU TRAVAIL



La Clinique du Stress et du Burn-out propose un cycle de 4 ateliers pour préparer un retour au travail suite à un burn-out.



Chirec - Centre Médical Europe-Lambermont
Rue des Pensées, 1-5 - 1030 Bruxelles



www.chirec.be

UN CYCLE DE 4 ATELIERS

Chaque atelier dure environ 1h30 et permet d'aborder la reprise au travail plus sereinement et d'éviter la rechute.

Au cours de ce cycle d'ateliers, nous (re)verrons entre autres :

- Quels sont les outils pour être plus résilient face au stress.
- Comment mettre en place une nouvelle façon de fonctionner dans son environnement de reprise (mettre des limites...), le tout en prenant conscience du dysfonctionnement passé.
- Comment rééquilibrer sa vie professionnelle et personnelle.
- Partager de bonnes pratiques / exemples entre paires.

À QUI CES ATELIERS S'ADRESSENT-ILS ?

Ces ateliers ne s'adressent qu'aux personnes en fin de burn-out se préparant à reprendre le travail prochainement ou déjà en phase de reprise à temps partiel.

MODALITÉS PRATIQUES

Petits groupes de 8 personnes.
L'inscription se fait pour le cycle entier de 4 ateliers.

Pour tout renseignement :
Alexandre Bégué - Camille Roy

 +32 493 56 33 31.