

## **Programme de récupération de burnout – model 12 séances - Fondation Burnout**

Le but est de:

- regagner son énergie et vitalité
- de devenir bien plus sensitif aux signales d'épuisement en future
- d'apprendre de différentes stratégies pour copier
- et de préparer un plan de changement pour le proposer a votre environnement de travail.

Car, au contraire a une grippe, un burnout a) ne passe pas de soi-même par reposant et b) retourne immédiatement si vos interactions avec l 'environnement professionnel, ou le context professionnel ne changent pas.

Entre les séances nous donnons habituellement des «devoirs»

Les 12 séances sont divisées en trois phases :

Phase 1: Apprendre à récupérer au point d'énergie et de détente

Phase 2: Compréhension des causes de VOTRE burnout

Phase 3: Plan de change pour l'avenir .

### **Phase 1 Apprendre à récupérer au point d'énergie et de détente**

**Seance 1 : Diagnose et orientation** . Vous serez testé sur vos plaintes, vous faites de testes, nous verifions bien si la diagnose est 'épuisement professionnel'. Le programme est expliqué, les finances sont discutés et vos devoirs sont introduit - y compris la rédaction de votre épuisement de l'histoire .

**Seance 2 : Inventarisation de l'épuisement** . Il est profond inventoriés avec vous quelles sont les situations que vous épuisez, en grand detail. Nous examinons aussi votre sources d'énergie a dehors du travail....aussi que les situations privées qui vidanges votre energie. Nous nous formons les premières idées que doit absolument changez dans a) la génération d'energie b) le vidange d'energie.

**Seance 3 : Confiance** . Il ya une évaluation à 360 degrés organisé autour de vous; ceci aider l'analyse, et généralement augmente votre confiance .

**Seance 4 : Stabilisation** . Le stress au travail peut s'écouler vers la vie privé personnelle et vice versa. Ces influences du travail au privé et autrement sont inventarisées. Basez sur ci, un bon programme de la semaine énergisant est composez pour la période avant que vous reprenez te travail. Relaxation est introduit .

### **Phase 2: Compréhension des causes de VOTRE burnout**

**Seance 5 : Les 'égouttoires' d'energie** sont inventarisés. Par égouttoire, nous preparons un plan d'action, ce qui aussi inclus des exercices pour 'copier'. (Ne pas tous les situations savent être eliminer, pas tous les situations peuvent restez intacts et leurs effets negatives solutionner par 'coping').

**Seance 6 : Coper.** Quelles situations ne peuvent pas être changez et demandes une augmentation de votre capabilités de coping? Dans quelles cas aimerez vous exercer augmenter votre coping? Nous utilisons beaucoup des jeux de rôle.

**Seance 7 : Match d'emploi.** Burnout peut résulter d'une mauvaise adéquation entre la personne et le contenu du travail ou de l'environnement de travail . Les huit inadéquations les plus courantes sont vérifiées avec vous, pour voir ce qui est ou n'est pas le cas . Pas inadéquations, ont discutes ce que peut être changez dans la fonction a la même fonction, ou si non au même employeur – autre fonction.

**Seance 8 : Conflits d'interest** . Beaucoup épuisement professionnel est également liée à des conflits d'intérêt . Avec tous les conflits dans votre vie sont explorés - y compris les différences entre vous et votre environnement ( qui peuvent inclure des collègues ou votre patron ) . Nous examinons également ce qui sont les «sources d'energie" dans votre vie et que sont les “égouttoires d'energie” .

### **Phase 3: Plan d'action pour l'avenir**

Maintenant il faut se preparer au retour au travail....pour prevenir le retour du burnout (ce qui peut se passer deja apres une semaine de repris!) il faut un plan de changement, qui est au moins avec le patron.

**Seance 9 . Croyances** . Pendant les séances, mais aussi au cours des semaines entre les seances ( lors de l'exécution de votre plan d'affaires ) vous aller remarquez que vos points de vue peuvent avoir changer, a un niveau tres profond . Nous preparons une strategie comment changez le travail en bût d'être en conformité avec vos (nouveau) points de vue.

**Seance 10 : Plan des modifications** . Nous préparons le plan totale de ce que vous avez découvert et vouler changer au travail : les éguuttoires d'energie, les source d'energie, vos limites, les collègues avec qui le relation doit être changez, l' adaptation, le coping apprenni. Tous est résumé, mis en cohérence et préparé pour presentez a votre patron.

**Session 11 : Les modifications a faire apart de vous-même** . A qui vous demander de changer quoi? (!). C'est relativement unimportant si vous êtes normale ou pas – vos besoins et l; environnement doivent être suffisamment en conformité.;...si non vous n'êtes pas a votre place, et a change de travail et nécessaire pour prevenir un nouveau burnout a cause des mêmes raisons que vous deja connaissez (!).

**Session 12 : Sortir un public avec vos voeux** – déclencher le changement/plan d'action. Vôte conseiller peut vous aider a exprimer et menager les changement desirées a une façon agréable même si il y'a des conflits d'interests.

[info@burnout.be](mailto:info@burnout.be), et préferament mémorez vôte ville ou region, et numéro de telephone.