

BURN OUT



**Prévenir durablement les
risques
et
les rechutes, grâce aux
éclairages des neurosciences**

Vous n'arrivez plus à **gérer votre stress** ?

Vous êtes irritables, n'arrivez plus à vous concentrer, vous êtes **épuisés** ?

Vous rencontrez des

difficultés relationnelles avec votre manager, vos collègues, votre équipe ? Vous vous sentez opprimés, **harcelés** ?

Il est temps de se poser et d'en parler....

SERENA EMILIANI

Coach spécialisée en Approche
Neurocognitive
Comportementale

Infos :

www.moncoachanc.be

serenacoachdevie@gmail.com

0494/851854

**Des Ateliers sur le « Mieux-Être
au travail » sont régulièrement
organisés**

www.moncoachanc.be

Le **BURN-OUT**, syndrome d'épuisement professionnel, affecte l'ensemble des catégories sociales. **Dépisté trop tardivement**, il peut déboucher sur une dépression sévère, parfois accompagnée de répercussions physiques sérieuses. Mais, si vous avez la capacité d'en **capter les premiers signes**, de vous arrêter et d'analyser ce que vous êtes en train de vivre, cette prise de conscience se révèle une **chance inouïe et inespérée** de modifier votre trajectoire de vie avant qu'il ne soit trop tard.

Pour cela un programme de coaching basé sur l'Approche Neurocognitive Comportementale (ANC), issu de la **recherche dans les neurosciences** et sur le **comportement humain**, vous est proposé.

Ça se déroule en 4 étapes :

Travailler sa stressabilité :

Reconnaitre les **états de stress** (anxiété, énervement, découragement); identifier les facteurs individuels qui sont à l'origine de sa **stressabilité**; développer des **stratégies d'action** sur ces facteurs; apprendre à recruter son **intelligence adaptative**; par conséquent, mieux gérer la **pression**, le **changement**, améliorer sa **performance**.

Redéployer sa motivation :

Le risque de Burn out est lié à la balance **énergétique** d'une personne: retrouver l'énergie lié aux **motivations** intrinsèques (**stables et durables**), source de plaisir et d'épanouissement, réinjecter ces motivations au travail.

Ajuster ses ambitions et ses moyens :

Avoir des **exigences ou des attentes élevées** et non négociables, sans disposer des moyens adéquats pour les atteindre est source de stress et épuisement, on (ré) définira des **objectifs réalistes**, en cohérence avec des moyens accessibles et des motivations stables et persévérantes.

Renforcer son estime de soi et son assertivité :

Une faible estime de soi peut rendre la personne sensible aux critiques, au reproche, l'induire à viser la perfection, et à douter de soi, de ses compétences et de sa valeur en la rendant dépendante de la reconnaissance de l'autre. Cela aussi est source d'épuisement: remettre de la lucidité dans son regard sur soi et se libérer de la dépendance à son image sociale est un travail très importante.

Si la personne est victime **d'harcèlement** un travail d'apprentissage de la **gestion des personnalités** difficile, et aussi un travail **sur soi-même** et sur les aspects qui la rendent manipulable, peut se faire.

Ce parcours peut être supporté par l'Inventaire de : Motivations/adaptabilité/assertivité Vip2Apro.
Infos : www.moncoachanc.be