Projet d'Accompagnement
Surmonter le Burn-Out et se Réinventer



Une Approche Globale et Adaptée

Le **burn-out est une expérience bouleversante** qui remet en question l'identité professionnelle et personnelle. Pour accompagner au mieux les personnes en situation d'épuisement, nous avons conçu un **programme complet** et **progressif**, intégrant expertise scientifique, introspection et outils concrets. Depuis 2009, nous avons accompagné de nombreuses personnes dans le cadre de prestations financées par l'Agefiph et le Fiphfp, nous permettant d'affiner notre compréhension du burn-out et de développer des solutions adaptées et efficaces.

Un Accompagnement Personnalisé et Progressif

Ce parcours est structuré en **trois étapes clés** inspirées des travaux de Barbara et Michel Delbrouck, experts du burn-out. Il combine **ateliers collectifs** et **suivi individuel**, permettant à chacun d'**avancer à son propre rythme**.

Les Trois Étapes de l'Accompagnement

1. Comprendre : Le Burn-Out et Ses Mécanismes

- Identifier les causes et les symptômes du burn-out.
- Différencier le stress chronique, la fatigue et le burn-out.
- Comprendre les facteurs favorisant l'épuisement professionnel.
- Exercices pratiques : identification des sources de stress, bilan stress-ressources.



2. Agir : Se Reconstruire et Prendre des Décisions

- Faire le point sur ses valeurs et ses aspirations.
- Explorer les options professionnelles compatibles avec son équilibre personnel.
- Développer des stratégies de gestion du stress et des émotions.
- Se préparer à un retour à l'emploi ou à une reconversion.

3. Prévenir les Rechutes et Consolider les Acquis

- Développer des habitudes de vie favorisant la résilience.
- Apprendre à poser des limites et à préserver son équilibre.
- Intégrer des outils pour gérer les phases de stress et les doutes futurs



Nos Outils et Approches

- **MBTI et Ennéagramme** : Comprendre ses réactions au stress et identifier ses besoins fondamentaux.
- **Ateliers "Bienfaits de la nature"** : Expériences immersives en milieu naturel pour apaiser le mental et retrouver l'équilibre émotionnel.
- **Relaxations guidées** : Techniques inspirées de pratiques canadiennes pour apaiser le mental et favoriser un rétablissement.
- **Psychonaute, une plateforme de développement personnel** : Contenus interactifs pour explorer la gestion du stress, l'estime de soi et la prise de décisions.

HOMME EN DEVENIR

23, Boulevard de l'Europe

Centre d'Affaires "Les Nations"

54500 VANDOEUVRE-LES-NANCY

03 83 26 32 82

Durée totale de l'accompagnement : 120 heures

- **Ateliers collectifs sur le burn-out,** la reconstruction et la résilience.
- **Suivi individuel pour un accompagnement adapté à chaque parcours.**
- **7 ateliers de relaxation guidée pour un rétablissement profond.**
- **Ateliers basés sur le MBTI et l'Ennéagramme,** des outils scientifiquement reconnus pour mieux comprendre son rapport au stress et ses stratégies d'adaptation.
- **Ateliers "Bienfaits de la nature"** pour favoriser la reconnexion à soi et réduire la charge mentale.
- Accès à des ressources numériques pour prolonger le travail en autonomie.



Ateliers spécifiques

7 Ateliers de Relaxation Guidée : Se Reconnecter à Soi

Inspirés des techniques de DPA Canada, ces ateliers permettent de renforcer son bien-être mental et émotionnel.

1. Le Tourbillon Protecteur : Se protéger du stress ambiant.
2. Reconnexion à l'Enfant Intérieur : Retrouver la confiance et la joie.
3. Reconstruction de Soi : Consolider ses ressources intérieures.
4. Stopper la Rechute : Identifier et anticiper les signaux d'alerte.
5. Activer ses Limites : Apprendre à dire non et à se respecter.
6. Vaincre le Perfectionnisme : Lâcher prise et s'autoriser à être imparfait.
7. Alignement et Renforcement : Intégrer durablement le changement.

Ateliers MBTI (3 jours) et Ennéagramme

- Mieux se connaître (en équipe, face au changement, etc.).
- Comprendre ses réactions face au stress selon son type de personnalité.
- Identifier des stratégies personnalisées pour prévenir le burn-out.
- Explorer les motivations sous-jacentes et les mécanismes de défense.
- Travailler sur les voies d'évolution propres à chaque type.

Ateliers "Bienfaits de la nature" Ces ateliers permettent une reconnexion à soi à travers des expériences sensorielles et immersives en milieu naturel. Au programme :

- Respiration en plein air et exercices de pleine conscience.
- Exploration des effets apaisants de la nature sur le stress et la fatigue mentale.
- Art thérapie et Nature

- **Atelier : Burn-Out et Travail sur le Deuil de l'Ancien Métier**
- Comprendre les étapes du deuil professionnel.
- Explorer ses émotions face au changement.
- Reconstruire un projet professionnel aligné avec ses valeurs.

Atelier : Burn-Out et Travail sur les Peurs et Croyances Limitantes

- Identifier les croyances limitantes issues du burn-out.
- Transformer ses peurs en leviers de changement.
- Développer des stratégies pour retrouver confiance en soi.

Module Optionnel : Bilans de Compétences Spécifiques "Burn-out" (en sus des 120h00) Financement (C2P, CPF etc...)

→ **Ce module propose un accompagnement spécifique :**

- Un travail de réflexion sur le parcours professionnel : repérage des points de rupture, des motivations et des valeurs.
- Identifier les compétences préservées, transférables et celles à réinvestir.
- Explorer de nouvelles pistes professionnelles plus alignées avec les besoins et limites personnelles.
- Favoriser une reprise progressive et sécurisée d'une activité professionnelle.
- Développer une meilleure gestion du stress et une approche plus équilibrée du travail.

Pourquoi Choisir Notre Accompagnement ?

- **Un suivi personnalisé :** Adapté aux besoins individuels.
- **Une approche holistique et innovante :** Introspection, relaxation et outils pratiques.
- **Un équilibre entre collectif et individuel :** Un soutien bienveillant tout en respectant le rythme de chacun.
- **Accès à des ressources numériques :** Pour prolonger le travail en autonomie.

Le burn-out est une opportunité de transformation profonde. Nous vous accompagnons pour mieux vous connaître, gérer votre stress et reconstruire un avenir professionnel épanouissant.