

Burnout 2 : Se reconstruire après un burnout (1J)



Descriptif

« Si on allume une bougie par les deux bouts, elle fournira le double de lumière pendant un certain temps, mais en même temps elle se consumera en une moitié de temps ! » - Myron Rush

Le monde de l'entreprise cultive le culte de la performance. Course aux courbes chiffrées ascendantes, nombreuses heures de travail prestées en état de stress et relations tendues entre collègues ou managers peuvent conduire chaque individu à un épuisement professionnel tant physique que moral. Après avoir brûlé toutes ses cartouches, par enthousiasme ou par pression, même le plus talentueux des collaborateurs risque d'être brisé par ce processus pernicieux et insidieux qui cause de profonds dégâts humains.

C'est afin de répondre à un besoin criant de reconstruction individuelle et collective que cette formation a été construite. Elle propose des clés concrètes, à toute personne ayant connu les affres du burnout, pour restaurer la confiance et l'estime de soi nécessaire à une réintégration sereine dans le monde du travail, dans le respect de soi et dans un équilibre retrouvé.

Objectifs

- Comprendre le cycle du burnout ;
- Analyser son basculement et prendre conscience de sa blessure intérieure ;
- Tirer les leçons positives de la situation ;
- Se préserver des personnes toxiques et se construire un bouclier ;
- Gérer positivement ses émotions ;
- Se fixer des limites pour se respecter et se faire respecter ;
- Gérer le stress du retour en entreprise ;
- Découvrir des techniques pour apprendre à lâcher-prise ;
- Redéfinir son échelle des valeurs personnelles, notamment vis-à-vis du travail.

Pour aller plus loin

- Équilibrer sa vie professionnelle et sa vie privée (1J)
- Rester positif malgré tout (1J)
- Être dans son flow pour réunir bien-être et performance (1J)