

# Apprivoiser le Burn Out pour les chefs d'équipes et managers

Le Domaine  
Centre  
Hospitalier



Cycle de 3 matinées autour du burn out pour les chefs d'entreprises, managers et chefs d'équipe.

Information, sensibilisation et exercices expérientiels.

L'objectif est à la fois de mieux comprendre pour mieux agir, tant par rapport à soi-même et ses proches, que par rapport à ses collègues et ses équipes, mais également d'envisager pour chaque dirigeant les premières pistes et stratégies d'une intervention préventive personnalisée pour son entreprise.

## Stress et Burn out



Comprendre et intervenir :

Qu'est-ce que le burn out exactement ?  
Comment le différencier du stress ?  
Comment le diagnostiquer ?  
Qui est concerné ?  
Comment apparaît-il ?  
Dans quel contexte ?  
Et pourquoi ?  
Est-ce une fatalité ou avons-nous des possibilités pour faire face ?

Etat des lieux de la problématique tant au niveau de son occurrence (facteurs sociétaux, organisationnels et individuels) qu'au niveau des pistes de prévention et de prise en charge.

## Stratégies pour vivre mieux

Sommes-nous responsables de la vie que nous menons ?

Pouvons-nous influencer notre bien-être et notre sensation de bonheur ?

Incontestablement OUI !

Comment faire ?

Aidés par les apports de la thérapie cognitivo-comportementale et de la psychologie positive, comprendre théoriquement comment cela fonctionne et apprivoiser certaines techniques et exercices pour y parvenir...

## Stimuler son capital chance

Être chanceux ou être malchanceux... Y a-t-il quelque chose qui différencie les deux groupes ? Certainement !

De nombreuses études scientifiques nous montrent comment les chanceux se démarquent des malchanceux en appliquant inconsciemment certains principes de fonctionnement.

Une matinée pour découvrir ces attitudes psychologiques, les comprendre et apprendre ainsi à les maîtriser pour augmenter ses capacités à rebondir et... sa chance !

## Perspectives

Dans la suite de ce premier cycle des interventions spécifiques ou des programmes complets à la carte peuvent également être élaborés avec vous et dispensés directement sur votre lieu de travail ou dans notre institution.

## Intervenante

Carol Dequick  
Psychologue et Psychothérapeute TCC  
Co-auteure chez Jouvence  
du cahier poche  
« Je me reconstruis après un burn out »



## Inscription et lieu

### Quand ?

Les lundis 2, 16 et 30 mars 2020 de 9h30 à 12h30

### Infos et inscriptions :

Carol Dequick 02/386.09.42 ou [carol.dequick@domaine-ulb.be](mailto:carol.dequick@domaine-ulb.be)

### Tarif et modalité de paiement :

400 € tvac par personne pour le cycle complet

À payer avant le **20 février** sur le compte : **BE08 0910 0657 5013**

En communication : Burn out formation suivi du nom du participant et de son entreprise.

### Adresse :

Chemin Jean Lanneau 39  
1420 Braine-l'Alleud



T +32 2 386 09 00  
[www.domaine-ulb.be](http://www.domaine-ulb.be)

Éditeur responsable : Nicolas BAQUET