

Accompagnement de l'épuisement professionnel

Ce collaborateur qui était si engagé.e, si volontaire, si dévoué.e, aujourd'hui ne semble plus à la hauteur de la tâche.

Il se dit épuisé.e, il n'a plus d'énergie, plus envie de rien, les choses qui en avaient perdent de leur sens à ses yeux, il se sent juste dépassé.e.

Il a des symptômes physiques pour lesquels il a peut-être déjà fait appel à un médecin.

Ou peut-être ne vous dit-il rien, ou nie le fait d'avoir des difficultés alors qu'elles sont évidentes.

Vous ne le comprenez plus, il vous inquiète, vous vous dites qu'il pourrait craquer.

Vous reconnaissez certains de vos collaborateurs dans cette description ?

L'épuisement professionnel en est sans doute la cause, ou le burnout est déjà à la manœuvre.

Fort de son expérience dans l'accompagnement et interpellé par la violence de cette affection de plus en plus fréquente, Happiness Consult vous propose de les accompagner dans le cadre de leur épuisement professionnel.

Ce parcours, ciblé et progressif, a pour but :

- de les aider à diagnostiquer les causes de cet état et à prendre en compte leur part de responsabilité.
- de les outiller pour fonctionner de manière plus adéquate et dans la durée.
- d'entamer un processus de régénération afin de recharger leur batterie et d'envisager leur engagement professionnel sereinement.
- de vous aider dans la prise de vos responsabilités sociétales dans l'accompagnement de votre personnel.

L'accompagnement est rythmé par

- une journée de travail par mois en petit groupe de maximum 6 personnes.
Cette journée permet de bénéficier du soutien et de la dynamique des autres participants tout ayant un espace de partage bienveillant et constructif.
- une séance de coaching individuel par mois.
Cet entretien permet de se pencher sur les difficultés et objectifs personnels mais également de réaliser un bilan de personnalité, compétences et facteurs de motivation.

Pour qui ?

Avant

Votre collaborateur se sent fragilisé.e, il a peur de craquer, l'épuisement est présent mais il n'en est pas encore au burnout.

=> ce parcours pourra, puisqu'il est encore temps, lui éviter de déclarer un burnout et dans tous les cas lui permettre de faire le travail indispensable pour retrouver bien-être et énergie.

Pendant

Votre collaborateur vient de craquer, il a des symptômes inquiétants qui ont été diagnostiqués par un médecin comme étant liés à un burnout, il y a des chances qu'il soit dès lors à l'arrêt.

=> ce parcours lui permet de mettre des mots sur son état, de diagnostiquer les causes de son burnout et de partager avec d'autres les difficultés, outils et solutions qui se présentent à lui afin d'envisager la suite de son avenir professionnel de manière sereine et constructive.

Après

Votre collaborateur a été à l'arrêt pendant un long moment après un diagnostic de burnout, il va ou a déjà repris le travail.

=> ce parcours lui permet de préserver l'équilibre fragile qu'il a retrouvé. Il lui donne des outils permettant la prise de conscience de ses modes de fonctionnement et de ses besoins. Il le rend acteur de sa revalidation et des conditions de celle-ci.

Voici un tour d'horizon de ce qui leur est proposé :

Accompagnement de groupe

Conditions

- 1 fois par mois
- Dans 1 lieu ressourçant à l'extérieur de l'entreprise
- 6 personnes maximum par groupe (en évitant les membres de la même entreprise au sein d'un même groupe)

Programme

Jour 1

- Prise de contact
- Autodiagnostic
 - Qu'est-ce qui m'a amené à cette situation ?
 - La notion de bénéfice secondaire
 - Ma part de responsabilité ou comment reprendre du pouvoir
 - Quels sont mes besoins ?
 - Mieux me connaître pour mieux me protéger et pour mieux fonctionner avec les autres

Jour 2

- Gestion du stress et des émotions
 - Ma capacité à gérer le stress
 - Prendre de la distance et lâcher prise
 - Hygiène de vie et biorythme

Jour 3

- Communication
 - Les bases de la communication interpersonnelle
 - Assertivité
 - Gestion de conflits
 - Les outils de la communication qui aident

Jour 4

- Gestion du temps et organisation
 - Diagnostic
 - Les outils qui vont m'aider
 - Comment les mettre en pratique ?

Jour 5

- Trouver - retrouver du sens
 - Évaluation de mes besoins fondamentaux et comment y répondre dans le contexte qui est le mien ?
 - Comment investir durablement sur mes leviers de motivation ? (Qui auront été déterminés en coaching individuel)

Jour 6

- Plan d'action
 - Et maintenant ? Je fais quoi avec mes acquis ?
 - Que vais- je mettre en place ?
 - Pour mieux gérer le stress
 - Pour mieux me protéger
 - Pour être plus en accord avec moi et mes besoins
 - Développement d'un tableau de bord personnel
- Débriefing du travail effectué et suite à donner

Coaching individuel

- 1x/ mois
- Espacé d'environ 2 semaines par rapport à l'accompagnement de groupe
- Accompagnement personnalisé selon le besoin du moment
- Bilan de personnalité, de compétences et facteurs de motivation

**Vous sentez que ce parcours peut aider un ou plusieurs de vos collaborateurs ?
Vous vous sentez vous-même concerné ?
Vous vous posez des questions ?**

**Contactez-nous au 0496 89 73 15
ou par mail à carolinedejasse@happiness-consult.be**