



Public concerné

Salariés particulièrement exposés ou ceux ayant vécu un épuisement professionnel qui souhaitent **se réinvestir dans leur travail en éliminant le risque de rechute.**

Durée et tarif

Nous consulter

Objectifs

- Les **objectifs généraux et spécifiques** sont définis individuellement.
- Le protocole de coaching **adapté à chaque personne**, tient compte de son contexte organisationnel et vise à la rendre **autonome** dans la perspective d'un **mieux-être durable.**

Méthodes utilisées

Basées sur les techniques d'entretien du coaching (écoute active et co-construction), les séances sont ponctuées d'exercices issus des recherches dans le domaine des neurosciences, des sciences cognitives et comportementales et de la psychologie positive : tests, exercices de relaxation, exercice d'auto-observation, exercices de mindfulness, tenue de journaux...

Intervenante

Isabelle Hornecker, coach professionnelle certifiée par ICN Business School Nancy, psychologue du travail de formation et spécialisée dans l'accompagnement des personnes confrontées au burn out.

Protocole de coaching Burn Out

1. Exploration des **faits passés** qui ont mené à la situation actuelle.
2. Analyse des **modes de fonctionnement** de la personne :
 - Prise de conscience des croyances irréalistes et biais cognitifs qui altèrent la perception des faits et engendrent des réactions de stress
 - Prise de conscience des stratégies d'ajustement (coping) dysfonctionnelles automatiquement mises en œuvre en situation de stress
 - Détermination des compétences, qualités et aptitudes pour réalimenter l'estime de soi fragilisé
 - Identification et acceptation des besoins et des limites
 - Identification du système de valeurs et du sens donné au travail.
3. Recherche de **nouveaux modes de fonctionnement plus adaptatifs** en termes de :
 - Traitement de l'information
 - Stratégies de coping
 - Investissement dans la vie professionnelle.
4. Mise en place de **nouveaux comportements** optimisant la mise en œuvre des compétences dans le respect de l'écologie personnelle du salarié et de celle de son entourage.