LA CLINIQUE
DU STRESS ET DU BURN-OUT

LE RETOUR AU TRAVAIL



Vous reprenez le travail dans quelques semaines et redoutez de retomber ?

La Clinique du Stress et du Burn-out propose un accompagnement, en individuel ou en petit groupe, pour préparer sereinement votre retour au travail.



Chirec - Centre Médical Europe-Lambermont
Rue des Pensées, 1-5 - 1030 Bruxelles

www.chirec.be

UN ACCOMPAGNEMENT SUR MESURE

Les séances se déroulent en individuel ou en petit groupe et s'adaptent à votre situation, à votre rythme et à votre environnement de travail. Elles permettent d'aborder la reprise plus sereinement et de prévenir la rechute.

Au fil des séances, nous (re)verrons entre autres :

- Quels sont les outils pour être plus résilient face au stress.
- Comment mettre en place une nouvelle façon de fonctionner dans votre environnement de reprise (mettre des limites, ...), tout en prenant conscience du dysfonctionnement passé.
- Comment rééquilibrer sa vie professionnelle et personnelle.
- En petit groupe : partage d'expériences et bonnes pratiques avec d'autres personnes qui vivent la même étape.
- Comment préparer concrètement la reprise: premiers jours, échanges avec l'employeur et le médecin du travail, reprise progressive.

À QUI S'ADRESSE CET ACCOMPAGNEMENT ?

Cet accompagnement s'adresse aux personnes en fin de burn-out se préparant à reprendre le travail prochainement, ou déjà en phase de reprise à temps partiel.

MODALITÉS PRATIQUES

Tarif : 70 €
Le nombre de séances est défini ensemble en fonction de vos besoins.
Renseignez-vous auprès de votre mutuelle : certaines prennent en charge une partie des séances.

Prise de rendez-vous :
Alexandre Bégué
☎ +32 493 56 33 31.