



STRESS ET BURN-OUT

REDONNER DU SENS AU TRAVAIL

SenseCare

L'approche globale et intégrée du burn-out au travail

Groupe CESI - One



STRESS ET BURN-OUT

REDONNER DU SENS AU TRAVAIL



LA PRÉVENTION

LE GROUPE CESI vous propose de mettre en place une **POLITIQUE DE PRÉVENTION DU BURN-OUT** au sein de votre organisation pour enrayer sa problématique multifactorielle (facteurs individuels, collectifs et organisationnels).

Notre **ÉQUIPE MULTIDISCIPLINAIRE** est constituée de médecins, de psychologues cliniciens, de coachs professionnels, de sophrologues, diététiciens, kinésithérapeutes,...

NOTRE APPROCHE SENSECARE® : UNE OFFRE GLOBALE ET INTÉGRÉE

Notre gamme de services SenseCare® propose 3 niveaux d'intervention :

- **LA PRÉVENTION** : Séances d'information et formations
- **L'ÉVALUATION** : Diagnostic médico-psychologique (niveau individuel) + questionnaire quantitatif Balencio® validé scientifiquement (niveaux organisationnel et collectif)
- **L'ACCOMPAGNEMENT** : Accompagnement multidisciplinaire (niveau individuel) + coaching managérial burn-out (niveau individuel, ligne hiérarchique), et conseils à l'entreprise (niveau organisationnel).

QUOI ?

Séances d'informations, de sensibilisation et formations

POUR QUI ?

Pour toute la ligne hiérarchique, du collaborateur au membre de la direction.

CONTENU ?

L'information adaptée en fonction du public-cible et dispensée par des formateurs spécialisés génère des prises de conscience et des actions pour enrayer le burn-out.

Différents thèmes sont proposés : **GESTION DU STRESS, SENSIBILISATION ET FORMATION AU (PRÉ-)BURN-OUT, (DÉ-)CONNEXION DIGITALE, SENSIBILISATION À LA PLEINE-CONSCIENCE, ...**



L'ÉVALUATION

NIVEAU INDIVIDUEL :

QUOI ?

Diagnostic médico-psychologique : Étape essentielle qui permet au médecin et au psychologue clinicien spécialisés d'établir ou non le diagnostic de burn-out, d'en définir un degré de gravité et d'orienter au mieux l'individu.

COMMENT ?

En 3 phases : Consultation avec un médecin spécialisé, consultation avec un psychologue clinicien spécialisé et passation de questionnaires validés scientifiquement. Avec l'accord du travailleur, le rapport de conclusions diagnostic peut être envoyé à son médecin généraliste et/ou le médecin du travail.



NIVEAU ORGANISATIONNEL ET COLLECTIF :

QUOI ?

Dépistage avec le questionnaire quantitatif Balencio®. Sur base des résultats obtenus, nous analysons et vous accompagnons dans la mise en place d'un plan d'action concret pour éviter, réduire et éliminer les risques et les dommages, et ainsi enrayer la problématique du burn-out au sein de l'organisation.

COMMENT ?

En réalisant la cartographie des risques pour votre entreprise. Grâce à un tableau de bord recensant risques et opportunités de vos collaborateurs, le questionnaire Balencio® identifie et mesure les facteurs positifs (ressources) et négatifs (stresseurs) ayant un impact sur leur équilibre et sur l'organisation, vous permettant de mener des actions prioritaires.



L'ACCOMPAGNEMENT

QUOI ?

Accompagnement individuel multidisciplinaire
Accompagnement individuel « coaching managérial »
Accompagnement via des conseils à l'organisation (consultance).

COMMENT ?

- Au niveau individuel, si le diagnostic de burn-out est posé, le programme individuel d'accompagnement se compose d'undes 4 types d'accompagnement correspondant au 4 stades du burn-out : **ENERGY BALANCE** (9h), **ENERGY CARE** (12h), **BACK ON TRACK** (15h), **DEEP BREATH** (20h). Plus le trajet est long, plus la dimension pluridisciplinaire est présente.
- Au niveau individuel, le coaching managérial burn-out s'adresse au manager, un acteur-clé de la prévention, pour lui-même et pour son équipe.
- Au niveau organisationnel : analyse des besoins et conseils adaptés aux besoins et au contexte de chaque organisation.

INFO, DIAGNOSTIC OU ACCOMPAGNEMENT ?



sensecare@cesi.be
www.cesi.be
www.sensecare.be

SenseCare

FORMATIONS BURN-OUT : DÉPISTER, COMPRENDRE, AGIR.

MODULE DE BASE (1/2 JOUR) + MODULE RH-MANAGERS (1/2 JOUR) + MODULE RETOUR AU TRAVAIL (1/2 JOUR) : Comprendre le burnout et le prévenir.



DEMANDEZ UNE OFFRE :



COACHING MANAGÉRIAL BURN-OUT (1/2 jour) : Prévenir et accompagner le burnout en tant que Manager. Pour lui-même et son équipe.



DEMANDEZ UNE OFFRE :



MODULE (1/2 jour, renouvelable) : Groupe de suivi/supervision.



STRESS ET BURN-OUT
REDONNER DU SENS AU TRAVAIL

SenseCare

One. Cesi

Avenue Konrad Adenauer 8
B-1200 Bruxelles
02 761 17 56
sensecare@cesi.be