

# PRÉVENTION DU BURN OUT PAR LE COACHING

## CAS CONCRETS ET MÉTHODE

### INTERVENANTE

#### Michèle Idiart

- Coach.
- Co-fondatrice des sociétés Trajectoire RH et BeHave International.
- Spécialiste du développement des compétences comportementales en entreprise et chez les Professionnels de Santé, thérapeute ACP et Gestalt
- Certificatrice BeHave COMPASS.

Mail : [idiart@trajectoierh.com](mailto:idiart@trajectoierh.com)

### OBJECTIFS

Apprendre à prendre soins de soi avec un programme, un engagement et un suivi.

### CONTENU DE L'ATELIER

Exposé de 4 cas concrets :

- Antoine : faire plus avec moins de moyens à manque de reconnaissance.
- Sophie : sur le contrôle avec reportings et manque d'autonomie dans son travail.
- Marc : manque de sens avec restructurations tous les 6 mois et changements de managers avec des fonctionnements opposés.
- Jean : fuite d'une vie personnelle difficile avec un surinvestissement professionnel.

### BÉNÉFICES ATTENDUS

- Prendre conscience de son corps et de ses limites.
- Accepter ses limites et développer son assertivité.
- Oser affronter ses peurs et les dépasser.
- Savoir poser un cadre.