

## Groupe de prévention NOBURNOUT: « Efficace et bienveillant au travail »

Le burnout (épuisement professionnel) est une souffrance au travail non visible par le taux d'absentéisme. Les meilleurs collaborateurs en sont les premières victimes.

Le dysfonctionnement progressif qu'il engendre est insidieux et lent ; mis à part les symptômes physiques de fatigue et de stress chronique, on observera une rupture dans le comportement : le collaborateur motivé se désengage, perd confiance en lui ; d'habitude efficace, il ne respecte plus les délais ; bien intégré dans l'équipe, il s'isole de plus en plus ; de collaborant, il devient irritable et susceptible. Cette rupture est parfois mal interprétée par les cadres, et un bon collaborateur épuisé risque ainsi d'être jugé inapte et caractériel dans l'équipe.

### OBJECTIFS :

Ce groupe de promotion de la santé au travail vise le terrain favorable de ce stress chronique. Il ne s'agit pas seulement de comprendre la gestion du stress, mais il faut aussi voir comment l'appliquer dans le quotidien professionnel.

**Le travail en groupe permet d'explorer et d'approfondir ses connaissances et de profiter du sentiment de ne pas être seul dans cette recherche d'une meilleure qualité de vie au travail ; il donne des outils concrets applicables pour créer un meilleur équilibre de santé.**

### METHODE :

Des thèmes différents abordés à chaque séance, un suivi d'une fois à l'autre des applications et changements qui ont pu être entrepris entre les séances. Les exercices proposés encouragent à explorer, découvrir ses propres outils et à les mettre en place au travail. Le suivi et la continuité de l'action de prévention dans le temps soutiennent les changements.

6 thèmes différents de prévention sont abordés dans cette série de séances de groupe :

- **Développer une écoute aux indicateurs de santé au travail**, savoir dépister les symptômes d'alerte et signes précurseurs.
- **Subir ou se réjouir**, développer une implication professionnelle saine : S'engager dans la journée de travail en étant aligné avec son axe personnel.
- **La décharge physique de tensions et de stress** dans le quotidien professionnel.
- **Garder le sens du travail vivant** : Le sens de mon travail et les valeurs importantes de ma profession.
- **Les pauses** : comment en tirer la meilleure récupération selon ses besoins.
- **Les critères de satisfaction professionnelle** ou comment diminuer les exigences personnelles trop élevées qui deviennent un handicap pour évoluer.

La prévention de la santé est souvent le « parent pauvre » de toutes nos activités quotidiennes: dans le stress, il est toujours difficile de penser à prendre soin de soi. Pour être efficace, une action de prévention du burnout doit se dérouler sur un moyen terme pour instaurer, rappeler et approfondir la mise en pratique de façon durable.

**ANIMATRICE :**

**Dr. Laurence Messerli**, psychologue du travail FSP (spécialisation en sciences affectives).  
Site internet : [www.atoutpsy.ch](http://www.atoutpsy.ch), lieu : Neuchâtel, 079 637 95 26.

**CONDITIONS DE PARTICIPATION :**

Ouvert à toute personne intéressée. Ce groupe est une démarche de prévention et non un travail thérapeutique. Par contre, il peut être complémentaire à une démarche de prise en charge individuelle pour les personnes souffrant de burnout; une séance de bilan individuel peut être demandée si nécessaire pour faire le point.

**COÛT :**

Séance de bilan : 150.- frs

Séance de groupe : 100.- frs /séance donc 600.- frs pour les 6 séances.

Attention, votre place étant réservée, les séances sont dues même en cas d'absence.

**INSCRIPTIONS ET CONDITIONS DE PAIEMENT :**

Pour réserver votre place : envoyez un mail à [messerli@atoutpsy.ch](mailto:messerli@atoutpsy.ch). Le versement du coût total (600.- frs) valide votre inscription.

Le montant total des séances de groupe (600.-frs) est payable à l'inscription.

Le coût de la séance de bilan individuel est payable en cash à la fin de la séance.

**DATE :**

A convenir.

**HORAIRE :**

A convenir.

**LIEU :**

2000 Neuchâtel (des précisions seront communiquées ultérieurement).