



Burn-out à l'horizon ?

Et si nous redonnions du sens au travail ?

SenseCare

Qu'est ce que l'épuisement professionnel ou burn-out ?

Ce syndrome combine une fatigue profonde, une déshumanisation de la relation, un désinvestissement avec un sentiment d'échec et d'incompétence dans le travail. Le syndrome d'épuisement professionnel est considéré comme le résultat d'un stress chronique, lié par exemple à une surcharge de travail. L'individu ne parvient plus à s'adapter à son environnement professionnel ; il voit décliner son énergie, sa motivation et son estime de soi.

Travailleurs investis en danger !

Au départ, le syndrome d'épuisement professionnel vise principalement les personnes dont l'activité implique un engagement relationnel important. Mais les risques s'étendent aujourd'hui à l'ensemble des individus au travail, quelle que soit leur activité. La lutte contre l'épuisement professionnel fait maintenant partie intégrante de la gestion des risques psychosociaux en entreprise.

SenseCare, l'approche intégrée et multidisciplinaire du Groupe CESI avec OneManagement

Démarche modulaire en fonction des réalités et objectifs de votre entreprise.

SenseCare est une approche pluridisciplinaire qui s'adapte aux spécificités de chaque situation.

Elle agit sur 3 niveaux d'intervention :

1 Prévention



APPROCHES

Campagne d'information stress et burn-out : signaux alarmants

TYPES D'ACTIONS

Ateliers thématiques par groupe :

- ligne hiérarchique
- travailleurs
- service RH
- CPPT

SenseCare organise une sensibilisation ciblée de la ligne hiérarchique, du management et des travailleurs. L'objectif est d'apprendre à détecter, pour soi-même, ou pour les membres de son équipe, les signaux alarmants du stress ou du burn-out.

La sensibilisation collective se déroule sous forme d'ateliers thématiques.

2 Dépistage



Diagnostic

Mise à disposition d'un outil de diagnostic individuel

Un dépistage précoce augmente significativement les chances de prévenir et d'éviter l'incapacité de travail.

SenseCare met à disposition de l'entreprise des outils performants de diagnostic développés par des psychologues spécialisés en burn-out et validés scientifiquement.

3 Prise en charge



Choix d'une filière d'accompagnement en fonction du degré de gravité de la situation

Quatre types d'accompagnements pluridisciplinaires :

- Energy balance
- Energy care
- Back on track
- Deep breath

Une prise en charge pluridisciplinaire peut sérieusement augmenter les chances d'un maintien au travail ou, en cas d'incapacité, favoriser un retour dans les meilleures conditions.

Une structure personnalisée qui permet à votre employé de ne pas basculer dans le burn-out.

En fonction de la gravité du diagnostic, SenseCare vous propose quatre types de prises en charge :



ENERGY BALANCE

Accompagnement
coaching

de type court pour retrouver
rapidement l'énergie perdue

Pour qui ?

Les entreprises qui ont identifié un employé présentant les premiers signes de burn-out.

L'employé se sent fatigué, se plaint de mauvaises nuits, et de douleurs musculo-squelettiques. Après 1 ou 2 semaines de vacances, il retrouve son énergie.



ENERGY CARE

Accompagnement
psychologique et
coaching

Pour qui ?

Les entreprises qui ont identifié un employé présentant les premiers signes de burn-out accompagnés d'un changement de comportement.

La personne se sent épuisée, a des douleurs musculo-squelettiques. Elle pense sans arrêt à son travail, le jour comme la nuit. La personne commence à avoir une attitude plus irritable, voire agressive. Sa sensibilité est exacerbée au point d'avoir parfois des crises de larmes. Elle a du mal à finaliser les dossiers ou à prendre des décisions. Quelques erreurs peuvent être détectées.



BACK ON TRACK

Accompagnement
médico-psychologique
avec ateliers collectifs
et programme bien-être

Pour qui ?

Les entreprises qui ont identifié un employé présentant les premiers signes de burn-out accompagnés d'un réel changement de comportement.

La personne se sent épuisée, commence à faire des erreurs et oublis importants, passe de mauvaises nuits, ne récupère pas après un congé. L'employeur observe une diminution de performance, un sur-présentisme, un changement d'attitude de l'employé avec plus d'agressivité et de cynisme.



DEEP BREATH

Accompagnement
personnalisé

avec programme bien-être,
ateliers collectifs, orientation
professionnelle et soutien
social

Pour qui ?

Les entreprises qui ont identifié un employé comme présentant tous les signes de burn-out avec un changement de comportement et diminution de la performance.

L'employé réalise qu'il ne peut plus vivre cette situation, a besoin d'aide et remet en question le sens de son travail, ses compétences, sa motivation. Il présente tous les signes physiques, émotionnels, cognitifs et comportementaux du burn-out.

Objectifs

Redonner de l'énergie à l'employé en redéfinissant ses priorités, en l'aidant à prendre du recul pour restructurer sa vie et son travail (**work-life balance**).

Objectifs

Aider l'employé à **prendre conscience** et à accepter son état de burn-out débutant, lui fournir l'accompagnement adéquat et les outils nécessaires à éviter de plonger dans un burn-out.

Objectifs

Aider l'employé à sortir du déni, à prendre conscience et à accepter son état de pré-burn-out. Lui fournir l'encadrement et les outils pour éviter de plonger dans le burn-out.

Objectifs

Éviter au travailleur un arrêt de travail ou l'aider à guérir en cas d'incapacité.

Programme

6 séances (1h30) de coaching donné par un psychologue spécialisé en entreprise.

Programme

12h de prise en charge avec 2 possibilités :

- 12h d'accompagnement psychologique
- 8h d'accompagnement psychologique et 4h de coaching

Programme

15h de prise en charge dont :

- 2h d'entretien médico-psychologique pour établir diagnostic
- 6h d'accompagnement par un psychologue clinicien spécialisé
- 4h d'accompagnement santé : kiné, conseils diététiques, cours collectifs (yoga, mindfulness, diététique...)

Programme

22h de prise en charge dont :

- 2h d'entretien médico-psychologique pour établir un diagnostic
- Établissement d'un programme individuel. Par exemple :
8 à 12h d'accompagnement psychologique par un psychologue clinicien spécialisé
2 à 6h de programme santé avec kiné, diététique, cours collectifs (yoga, mindfulness, groupes de parole...)
2h de soutien social
2 à 6h d'orientation professionnelle

SenseCare

Burn-out. Redonnons du sens au travail

L'approche intégrée et multidisciplinaire du Groupe CESI
avec OneManagement

Pour toute information :

Avenue Konrad Adenauer 8
1200 Bruxelles
Tel. 02 761 17 54
SenseCare@cesi.be

One.
management

CESI