

Isabelle GABAS

Coaching narratif - Psychothérapie

Prévention et accompagnement du syndrome d'épuisement professionnel

33 rue Lavoisier – 33130 BÈGLES

06 78 42 55 75

isabelle.gabas@wanadoo.fr

www.aideburnout.fr



PERMANENCE DE PRÉVENTION DU STRESS INTER OU INTRA ENTREPRISE

Pour qui ?

- toute personne en activité professionnelle au sein d'une organisation

Objectifs :

- prévenir le stress et optimiser la performance au travail

Durée : 1 heure

Pré-requis :

Les personnes peuvent souffrir d'un manque d'expression, d'un mal-être physique et psychique qui peuvent engendrer un stress chronique, de l'épuisement professionnel, des difficultés relationnelles et une baisse de performance. Une permanence (sur site ou dans nos locaux) peut prévenir ces dommages humains.

Méthodologie :

Au cours d'un entretien d'une heure, la personne a l'opportunité d'évacuer son stress, d'exprimer ses difficultés et ses émotions dans un cadre strictement confidentiel. Cet entretien individuel par le biais de la verbalisation lui permet non seulement de retrouver un mieux-être physique (« *Tout ce qui n'est pas verbalisé reste « enchairé »* ») et un équilibre psychologique car la personne est regardée, écoutée et entendue avec sa capacité de transformation.

Elle retrouve ainsi tout son potentiel de performance.

Modalités :

Nous préconisons une intervention *inter* entreprise, mais dans tous les cas, l'idéal est que la personne concernée par l'accompagnement puisse choisir son lieu d'intervention afin qu'elle se sente le plus à l'aise possible avec cette démarche.

Cette permanence d'une demi-journée peut se faire par semaine ou par quinzaine selon les besoins.

Avantages d'une permanence *inter* entreprise:

- il est préférable de sortir des murs qui ont pu créer le problème car il est difficile de résoudre un problème lié au travail dans le cadre du travail.
- la libération de la parole est optimale quand la personne se retrouve dans un contexte neutre
- éthique, déontologie, confidentialité, bienveillance et absence de jugement sont assurés
- du fait d'une organisation adéquate, la qualité de l'accompagnement est maximale
- l'anonymat / la discrétion : seule la DRH est au courant de la démarche du ou de la salarié/e.

Isabelle GABAS

Coaching narratif - Psychothérapie

Prévention et accompagnement du syndrome d'épuisement professionnel

33 rue Lavoisier – 33130 BÈGLES

06 78 42 55 75

isabelle.gabas@wanadoo.fr

www.aideburnout.fr



Avantages d'une permanence *intra* entreprise :

- peut se faire en cas d'urgence
- le salarié n'a pas besoin de se déplacer
- la simple existence de la permanence peut déclencher le besoin d'accompagnement
- éthique, déontologie, confidentialité, bienveillance et absence de jugement sont assurés
- afin de garantir une qualité maximale de l'accompagnement, 2 personnes sont vues par permanence d'une demi journée (1 personne = 1 entretien d'une heure).

Tarifs : sur devis