# ASSOCIATION BURN OUT DIJON

Prévention et accompagnement de l'épuisement professionnel

BurnOut Dijon



**Financée par**

PRÉFET DE LA RÉGION BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ
Liberté
Égalité
Fraternité

Carsat Retraite & Santé au travail Bourgogne & Franche-Comté

Côte d'Or LE DÉPARTEMENT

l'Assurance Maladie

ENEDIS

Dijon

**Vous êtes en souffrance dans votre travail,**
**proche de l'épuisement ou en burn-out,**
**en perte de sens ou dans une phase de transition,**
**Ne restez pas seul(e).**

L'association Burn Out Dijon vous propose de partager avec d'autres votre vécu, vos difficultés, vos pistes de solutions et de cheminer en bénéficiant de l'entraide de personnes qui vivent ou ont vécu une situation similaire.

## Nos objectifs & activités

### RESSOURCER

Ateliers de relaxation, marches douces, découverte de pratiques (art-thérapie, sophrologie…)

### ROMPRE L'ISOLEMENT

Groupes de paroles, en présentiel et en visioconférence

### INFORMER

Ateliers d'informations juridiques, et de conseils santé

### SENSIBILISER & PREVENIR

Interventions de sensibilisation, en entreprises ou structures publiques

### REMETTRE EN MOUVEMENT

Ateliers de développement personnel : comprendre son burn-out, trouver sa voie, confiance en soi

### OUTILLER

Apprendre à dire Non, Initiation à la communication non violente, Gestion des émotions, Préparer son CV...

# Pour qui ?

Nous vous accueillons que vous soyez :

**PRÉVENTION**
en grande fatigue
et encore en poste

**ACCOMPAGNEMENT**
en arrêt suite à un
épuisement

**CONSOLIDATION**
en reprise d'activité
professionnelle

# Pourquoi s'appuyer sur une association ?

### TROUVER DE L'ENTRAIDE

- Un accueil bienveillant et sans jugement
- Un partage d'expériences et d'informations pratiques entre personnes ayant vécu des situations similaires
- Une énergie soutenante apportée par le groupe

### DISPOSER DE TARIFS ASSOCIATIFS

- Des tarifs adaptés à la baisse des revenus lors d'un arrêt de travail

### BÉNÉFICIER DE STRUCTURES PARTENAIRES

- Interventions d'autres associations et professionnels (juriste, naturopathe, appui à la reprise, sophrologue, art-thérapeute)

### AVOIR UN SOUTIEN COMPLÉMENTAIRE À LA PRISE EN CHARGE MÉDICIALE

- Des activités à vocation non-thérapeutique complémentaires à la prise en charge des professionnels de santé, psychologues et services de santé au travail.

### ADHÉRER À DES OBJECTIFS D'UTILITÉ SOCIALE

- Mettre en lumière le besoin d'accompagnement des personnes touchées par le burn-out (2,5 millions d'actifs en France)
- Faire connaître le phénomène du burn-out pour déstigmatiser, prévenir et contribuer à l'évolution du type d'organisation dans les entreprises

# Où nous trouver ?

Nous sommes présents en Côte d'Or,
à **Dijon** et **Arc-sur-Tille**...

...et au-delà en visioconférence !

# Pour nous contacter


**Association Burn Out Dijon**

*Association loi 1901 – SIREN N°903 218 998*

5, rue Saulx de Tavannes
21560 ARC-SUR-TILLE

burnoutdijon@orange.fr

06.45.23.98.70


**Informations et inscriptions**

WWW.BURNOUTDIJON.FR

**Retrouvez nous**