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

Sécurité sociale l'Assurance Maladie

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.

ROMPRE L'ISOLEMENT

Groupes de paroles en présentiel et en visioconférence, Groupe WhatsApp

RESSOURCER

Sophrologie, Art-thérapie, Expression théâtrale, Sylvothérapie, Marche douce...

SENSIBILISER & PRÉVENIR

Sensibilisation grand public, Interventions en entreprises ou structures publiques

Nos objectifs & activités

INFORMER

Ateliers d'informations sur les droits du travail, Conseils santé

OUTILLER

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

REMETTRE EN MOUVEMENT

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

Pour qui ?

Nous vous accueillons que vous soyez :

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'associations et de professionnels (juriste, appui à la reprise, psychologue, naturopathe, sophrologue, art-thérapeute...)

AVOIR UN SOUTIEN COMPLÉMENTAIRE À LA PRISE EN CHARGE MÉDICALE

- Un premier niveau d'information et d'orientation
- Des activités à vocation non-thérapeutique, complémentaires à la prise en charge par les professionnels de la santé et du social

ADHÉRER À DES OBJECTIFS D'UTILITÉ SOCIALE

- Faire connaître le phénomène du burn-out pour déstigmatiser et prévenir
- Mettre en lumière le besoin d'accompagnement des personnes touchées par le burn-out (2,5 millions d'actifs en France)

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