

ASSOCIATION BURN OUT DIJON

Prévention et accompagnement
de l'épuisement professionnel

FINANCÉE PAR

**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



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...

NOS OBJECTIFS & ACTIVITÉS

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'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)



INFORMATIONS & INSCRIPTIONS

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



burnoutdijon@orange.fr



06.45.23.98.70



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

RETROUVEZ-NOUS SUR



www.burnoutdijon.fr

Association loi 1901 - SIREN N°903 218 998