

Bonjour,

Félicitations pour avoir franchi ce premier pas en prenant le temps de vous poser et de prendre soin de vous !
Avant toute chose, laissez-moi me présenter brièvement :

Qui suis-je ?

Après des études d'ingénierie de gestion, j'ai eu une première vie riche et variée en tant que patron d'une PME familiale à 24 ans, puis à la direction d'organisations marchandes et non marchandes, en Belgique et à l'étranger. Mon dada ? l'accompagnement du changement vers son plein potentiel.

À la suite de mon burnout, et de diverses formations en psychopathologie, hauts potentiels, coaching, CNV et dernièrement en hypnose, je fonde Stress Out en 2015. L'objectif : accompagner les individus et outiller les entreprises/asbl (du manager au collaborateur) à apprivoiser le stress au travail, sortir du burnout durablement et instaurer un climat favorable à l'épanouissement professionnel.

En 2018, je co-fonde la Clinique stress & burnout au Chirec Lambermont et y consulte pendant 4 ans et demi. Je rejoins d'autres centres médicaux et depuis 2023, la Maison Cool'heure.

Mon ambition ? Apporter des réponses justes et nuancées aux problématiques du stress et du burnout, tant à titre individuel que dans les organisations et institutions !

Grâce à une approche globale, innovante et pluridisciplinaire et l'aide d'un réseau qualifié de médecins, psychiatres, thérapeutes, juristes, etc., Stress Out accompagne de la prévention, à la prise en charge et à l'accompagnement à un retour à son métier de cœur, serein et durable, en individuel comme en collectif.

Envie d'en savoir plus ? Écoutez nos vidéos sur ma chaîne YouTube Anne Habets StressOut : vous trouverez une initiation à la méditation ou des conseils pour sortir du burnout.

En guise d'introduction à votre consultation, je vous invite à écouter celle via le code QR ci-contre : "Comprendre le b.a.-ba du stress et glissement vers le burnout".



Les consultations individuelles

Lors de vos consultations, j'utilise ma panoplie d'outils et vous soutiens sous différentes "casquettes" ou perspectives :

- Écoute bienveillante pour traverser le déni et mettre en place des moyens pour retrouver sommeil, détente et plaisir.
- Évaluation de votre situation au travers de tests (burnout, stress, HP, ...). Conseils nutritionnels – test neurotransmetteurs.
- Coaching et outils en tant que hypnothérapeute pour faire évoluer, en toute bienveillance et petit à petit, vos mécanismes mentaux, vers plus de liberté mentale, d'équilibre émotionnel, un nouveau rapport au travail et accéder à vos ressources internes.
- Initiation à la méditation, transformation des croyances limitantes, régulation des émotions et besoins,
- Pratique de la communication assertive et non violente (CNV).
- Conseils RH et administratifs pour comprendre les rôles respectifs des médecins du travail, médecin conseil (mutuelle), médecin conseils (compagnie d'assurance), conseiller CPAP... et vous préparer à certains entretiens.

Où et quand ?

À la maison Cool'heure
Rue Robert Scott, 40, Uccle

À mon cabinet privé ou en ligne
Rue H de Mol 15, 1780 Wemmel

Prenez rendez-vous via *Progenda* :
<https://progenda.be/centers/annehabets>

Les lundis de 16 à 19h

Le reste de la semaine

Combien ?




Assujettie à la TVA, je propose 2 tarifs en fonction de votre régularité : 80€/1 heure ou 70€/1 heure – consultation fixe hebdomadaire. En espèces de préférence ou MobilePay (pas de bancontact).
Tout report/annulation endéans les 48h serait facturé.e

Les accompagnements collectifs

IACA en 9 modules pour prévenir et sortir du burnout... vers un retour pérenne à son métier de cœur ! 19^{ème} édition en octobre 2024 en 7 ans

Pionniers dans l'accompagnement pluridisciplinaire et collectif du stress et burnout depuis 2016, nous avons conçu le programme IACA avec une équipe de 5 professionnels et le soutien d'experts. Composé de 9 modules étalés sur 4 samedis et une soirée de clôture, il permet d'explorer 9 outils et techniques pragmatiques et concrets pour prévenir ou sortir du burnout et reprendre sereinement son métier de cœur... en intégrant un changement durable (et éviter les rechutes). *Déjà 7 ans.*

Objectifs ?

-  Les prises de conscience. La découverte de soi et de ses stressseurs.
-  L'exploration de 9 nouvelles ressources telles que le stress selon les Neurosciences, l'hypnose, la TRE, la méditation, le yoga, la transformation des croyances
- limitantes, les émotions et la communication, la Biodanza, les constellations systémiques, le coaching...
-  La compréhension et l'acceptation du burnout et du stress chronique au travers des autres participants et de l'équipe des 5 professionnels chevronnés.

Combien ?

Sur simple demande, il varie en fonction de votre réalité.

Des employeurs envoient souvent leurs collaborateurs suivre ce programme avant ou au retour au travail – offre sur demande de votre manager ou RH à l'adresse anne@stress-out.be

Infos pratiques, témoignages, réservation: <https://www.stress-out.be/retour-au-travail-apres-maladie>
Cliquez sur ce lien pour découvrir [le détail des 9 modules](#)

Isla Gomera : stage de 7 jours pour éveiller le corps et l'esprit au cœur de la nature sous le soleil des Tropiques

Stage d'éveil aux Canaries avec méditation, marche (douce), danse, découverte des beautés de l'île...et de belles surprises. Logement dans l'hôtel **** Playa Calera à Valle Gran Rey. Sur l'île la plus verte des Canaries et à quelques pas du parc national de lauriers « Garajonay », nous nous mettons en chemin vers l'essen-ciel. Tous les ingrédients sont réunis pour nous ressourcer. Programme détaillé [par ici](#), sur le site. Nous repartons serein, le cœur léger, une valise pleine d'outils. Vidéos et témoignages sur [facebook.com/passionislagomera](https://www.facebook.com/passionislagomera) ou [Instagram.com/passion.isla.gomera](https://www.instagram.com/passion.isla.gomera)

Où et quand ?

- Valle Gran Rey, sud de l'île de la Gomera – Canaries
- Automne 2024 (hors vacances)

Combien ?

1350€ Tout compris sauf vol- transfert
Groupe de 8 à 12 personnes (max.)

Programme et réservation : www.islagomera.be

Le Stress Out Café

En entreprise, ASBL ou organismes parastataux, je propose des formations telles que la prévention du burnout, l'accompagnement et la préparation au retour post-burnout, le stress individuel et collectif, ainsi que l'identification des dysfonctionnements destiné au management. Je facilite également l'élaboration de plans d'action suite au diagnostic des risques psychosociaux. Mon approche est flexible en termes de format, de durée et de contenu. Voyez le retour au travail post-burnout comme une opportunité d'amélioration organisationnelle, utilisez mon expertise de terrain, mes outils concrets et conseils réalistes, ainsi que les méthodes d'intervision et d'intelligence collective.

Plus d'infos : www.stress-out.be/prevention-burn-out

Au plaisir de vous accompagner sur votre chemin ! Bien chaleureusement, Anne H.



L'esprit s'enrichit de ce qu'on lui donne, le cœur de ce qu'il donne. – Victor Hugo

