

Bonjour,

**Félicitations pour avoir franchi ce premier pas en prenant le temps de vous poser et de prendre soin de vous dans cette période délicate que vous traversez !** 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 (top et middle management).

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 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 la Maison Cool'heure en 2023.

Mon ambition ? Apporter des réponses justes et sensibles 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 l'accompagnement à un retour au travail serein et durable, en individuel ou 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

Durant nos consultations, je vous soutiens sous différentes "casquettes" et perspectives :

- Écoute bienveillante pour traverser le déni et mettre en place des moyens pour retrouver sommeil, détente et... du plaisir dans la vie. Conseils nutritionnels – test neurotransmetteurs.
- Évaluation de votre situation au travers de tests (burnout, stress, HP, ...)
- Coaching et outils en tant que thérapeute pour vous confronter, en toute bienveillance et petit à petit, à vos mécanismes mentaux, à l'intégration d'un nouveau rapport au travail et à la connexion aux autres,
- Initiation à la méditation, transformation des croyances limitantes, régulation des émotions et de leurs besoins,
- Mise en pratique sous forme de jeux de rôles 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 (la loi de réintégration 2.0).

## Où et quand ?

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

Les lundis après-midi et soirs  
<https://progenda.be/calendars/burn-out-anne-habets-uccle>

En virtuel ou à mon cabinet privé  
Rue H de Mol 15, 1780 Wemmel  
Le reste de la semaine

Contactez-moi ou via progenda :  
<https://progenda.be/calendars/anne-habets-wemmel>

## 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).

## Les accompagnements collectifs

### IACA sortir du burnout... vers un retour pérenne à son métier de cœur ! 18<sup>ème</sup> édition en févr. 2024.

Pionnière dans l'accompagnement pluridisciplinaire et collectif du stress et burnout depuis 2016, j'ai conçu le programme IACA avec une équipe de professionnels et le soutien d'experts. Composé de 9 modules étalés sur 4 samedis et une soirée de clôture, il est animé par un panel de 5 professionnels. Il permet d'explorer 9 outils et techniques pragmatiques et concrets pour sortir du burnout et reprendre sereinement votre métier... en intégrant un changement durable (et éviter les rechutes). La 18<sup>ème</sup> édition coïncide avec notre 7<sup>ème</sup> anniversaire.

#### Objectifs ?

- Les prises de conscience. La découverte de soi et de ses stresseurs.
- L'exploration de 9 nouvelles ressources telles que les mécanismes du stress des Neurosciences, l'hypnose, la méditation, le yoga, la TRE, la transformation des croyances limitantes, les émotions et la communication, la Biodanza, le coaching...
- La compréhension et l'acceptation du burnout et du stress chronique au travers des autres participants et de l'équipe des 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](mailto:anne@stress-out.be)

Infos pratiques, témoignages, réservation et descriptif des 9 modules : <https://www.stress-out.be/retour-au-travail-apres-maladie>

### Passion 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 le seul 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'essentiel. Tous les ingrédients sont réunis pour nous ressourcer. Programme détaillé [par ici](#) ou sur le site. Nous repartons serein, le cœur léger, une valise pleine d'outils. Vidéos et autres sur [facebook.com/passionsislagomera](https://facebook.com/passionsislagomera) ou [Instagram.com/passion.isla.gomera](https://instagram.com/passion.isla.gomera)

#### Où et quand ?

- Valle Gran Rey, sud de l'île de la Gomera – Canaries
- Du 24 février au 2 mars 2024 (vac. Carnaval)
- Prochaine retraite: réservez la à l'avance

#### Combien ?

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

Programme et réservation : [www.islagomera.be](http://www.islagomera.be).

### Le Stress Out Café

En entreprise, asbl, parastatal, j'anime sur un ton ludique et léger des workshops dont le contenu peut être vaste ou ciblé : la prévention du burn-out, la gestion des émotions, le stress collectif et individuel ou le retour au travail post burnout. Le programme est sur mesure – en format, durée et contenu.

Envisager le retour au travail post burnout comme une opportunité d'amélioration de l'organisation : formez le comité de direction et/ou encadrez le management à préparer le retour au travail d'un collaborateur post burnout grâce à mon expertise de terrain, mes outils et conseils concrets et réalistes, en mode intervision et intelligence collective.

Plus d'infos : [www.stress-out.be/prevention-burn-out](http://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

