IACA

SORTIR DU BURN-OUT

Être actrice ou acteur de ma propre vie

Vous êtes en quête d'outils et techniques pour :

- Prévenir et sortir du burn-out **durablement**
- Reprendre **confiance** et foi en vous
- Intégrer les **changements** pour un retour serein et positif, à votre métier de cœur
- **maintenir le cap** pour éviter les rechutes

Comment ?

- Découvrir et créer votre boîte à outils à partir des **9 techniques psychocorporelles** expérimentées
- Apprendre à décharger et **recharger** vos batteries
- Retrouver l'**équilibre vie professionnelle-vie privée**
- Prendre conscience de vos **forces** grâce à des outils concrets et vos **ressources** personnelles
- **Sortir de l'isolement** et partager au sein d'un groupe homogène, accompagné par une équipe de cinq praticiens.

Stress Out
Rendez-vous : **www.stressout.progenda.be**
anne@stress-out.be
+32 497 39 97 97

Fondatrice de Stress Out et du "IACA sortir du burn-out"

En 2017, **Anne Habets**, pionnière de l'accompagnement pluridisciplinaire du stress et du burn-out, a développé le programme "IACA" en collaboration avec des scientifiques de renom et une équipe de professionnels chevronnés.

Elle a cofondé la **Clinique du stress et burn-out** au Chirec Lambermont, avec plus de 300 patients.

Ingénieure de gestion de formation, elle a dirigé dès ses 24 ans la PME familiale, accumulant près de 25 ans d'expérience managériale et RH, en Belgique et à l'étranger.

Formatrice et coach en organisation, Anne reçoit également en individuel en FR/EN/ES.

Écoutez ses capsules "Les secrets du burn-out" chaque semaine sur BXFM (aussi sur Spotify).

Visitez le site de Stress Out
Info, détails pratiques et témoignages :
www.stress-out.be/retour-au-travail-apres-maladie

PROGRAMME COLLECTIF PLURIDISCIPLINAIRE

9 modules étalés sur 4 samedis et une soirée

Pour un retour au travail réussi et serein

Harmoniser mon mental à mes quatre autres dimensions : corporelle, émotionnelle, comportementale et ma conscience.

Mettre en lumière et remobiliser mes ressources pour une évolution concrète et reprendre confiance en moi.

Me laisser porter par la **dynamique de changemen**t et la force du groupe.

Comme première étape à mon voyage et pour garantir un processus fluide, je fixe mon **entretien individuel préalable** avec Anne Habets qui reçoit à Wemmel, Uccle ou en virtuel.

18e ÉDITION
7e ANNÉE
MAX. 12 PERS.

Dates
16 mars, 13 avril, 25 mai, 22 juin et 12 septembre 2024

Lieu
Tervuren : Convergence Point Bubbles
Accès facile. Parking à disque. Proche Ring-est et E411

LE CHEMIN VERS LE MIEUX-ÊTRE

Rouages
Comprendre mes mécanismes de stress et de burn-out pour le prévenir et en sortir grâce aux neurosciences

Lotus
Éveiller mon corps à l'aide du yoga et de la méthode TRE®

Sagesse
Libérer mon esprit par la méditation et la prise de conscience de mes croyances

Boussole
Me reconnecter à la joie avec l'hypnose

Feeling
Décrypter le message de mes émotions

Move
S'exprimer par le corps en mouvement

Equilibre
Trouver ma juste place grâce aux constellations systémiques

Bloom
Visualiser ce qui me fait vibrer

Bulles
Intégrer les acquis pour retrouver mon potentiel

Visitez sa chaîne YouTube et écoutez ses podcasts "Les secrets du burn-out" sur Spotify (QR code)

anne@stress-out.be
+32 497 39 97 97