

INFORMATIONS PRATIQUES

Les dix séances du programme se déroulent les lundis après-midi de 13h00 à 16h00. L'engagement pour l'entièreté des séances est essentiel pour le travail thérapeutique et la dynamique du groupe.

LIEU

CHU Helora, hôpital de Tubize - Tangram
Avenue de Scandiano 8, 1480 Tubize

INSCRIPTION

Un rendez-vous de pré-admission sera réalisé avec deux membres de l'équipe Tangram.

Pour tout renseignement ou prise de rendez-vous de pré-admission, vous pouvez contacter le 02 391 01 73



INFORMATIONS PRATIQUES



Hôpital de Nivelles

Rue Samiette 1
1400 Nivelles



Prise de rendez-vous

067 88 52 11

Hôpital de Tubize

Avenue de Scandiano 8
1480 Tubize

02 391 01 30



Facebook
CHU Helora : Nivelles & Tubize



Instagram
chu_helora



Youtube
CHUHELORA

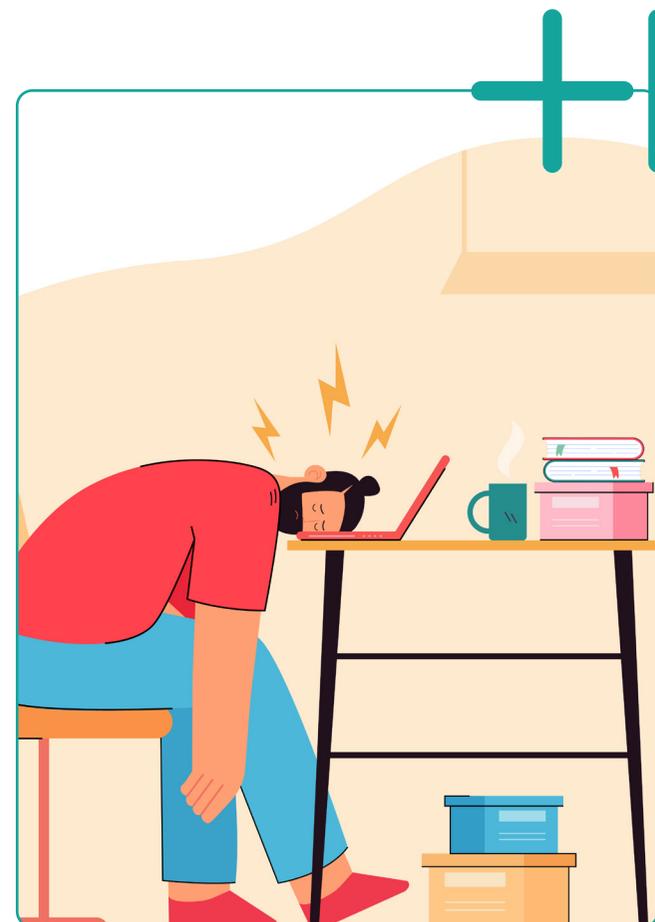
www.helora.be

+HELORA

HÔPITAL DE TUBIZE

HÔPITAL DE JOUR TANGRAM

BURN-OUT PROFESSIONNEL



PSY-DOC-020-V2 / Août 2024

MODULE BURN-OUT PROFESSIONNEL

L'hôpital de jour psychiatrique Tangram, situé à Tubize, propose un programme d'accompagnement en groupe pour les personnes épuisées professionnellement.

« J'enchainais les heures supplémentaires pour répondre aux demandes de ma hiérarchie sans jamais être valorisée. »

« Je ne dormais plus la nuit... Impossible de ne pas penser au travail... Etre reposé était comme un vieux souvenir. »

« J'ai été forcée de m'arrêter... Je me sens coupable. Mais est-ce que c'est moi le problème ?! »

« Mon cerveau tournait à fond et était vide à la fois. J'étais incapable de me concentrer sur la moindre tâche. »



A QUI S'ADRESSE CE MODULE ?

Le module burn-out professionnel est destiné aux personnes en état d'épuisement émotionnel, physique et psychique suite à l'accumulation de stress en lien avec son milieu professionnel.

Ce groupe thérapeutique s'adresse aux personnes désireuses d'être accompagnées dans leur phase de reconstruction personnelle afin de tendre vers un meilleur équilibre.

QUE PROPOSONS-NOUS ?

Dans un cadre bienveillant, une équipe pluridisciplinaire accompagnera le groupe durant dix séances.

Tout au long de ce parcours thérapeutique, nous vous proposerons de vivre :

- des échanges permettant de comprendre les mécanismes et les effets du burn-out
- des espaces de parole pour partager ses vécus autour de l'épuisement et de la souffrance au travail
- des moments réflexifs sur son rapport au travail, sa façon de fonctionner au travail, ses valeurs...
- des outils pour travailler sur ses compétences émotionnelles, le respect de ses limites, l'équilibre entre ses stressors et ses ressources, sa conscience corporelle, le perfectionnisme
- des pistes pour se recentrer et retrouver progressivement un équilibre de vie en phase avec ses besoins et prévenir la rechute.

