Intégration
Accompagnement
Conscience
Aptitudes

CHEMIN IACA

POUR SORTIR DU BURNOUT

Restore your balance

Vous êtes en quête d'outils et techniques pour :

- **Comprendre** le processus du burnout
- Prévenir et sortir du burnout **durablement**
- Reprendre **confiance** en vous
- Intégrer les **changements** pour un retour serein et positif, à votre métier de cœur
- **Maintenir le cap** pour éviter les rechutes

Comment ?

- Expérimenter **9 techniques psychocorporelles** et créer votre boîte à outils
- 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 de participants, accompagné par une équipe de **cinq professionnels.**

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

Rendez-vous : https://progenda.be/centers/annehabets

Anne Habets - Fondatrice de Stress Out et du chemin IACA pour sortir du burnout

En 2017, pionnière de l'accompagnement pluridisciplinaire du stress et du burnout, j'ai développé le chemin IACA en collaboration avec des scientifiques de renom et une équipe de professionnels chevronnés (et après un burnout en 2012).

J'ai cofondé la **Clinique du stress et burnout** au Chirec Lambermont, avec plus de 300 patients.

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

Formatrice, coach holistique, consultante en risques psychosociaux et personne de confiance externe, je reçois également en individuel en FR/EN/ES.

Écoutez mes capsules "Les secrets du burnout" chaque semaine sur BXFM (aussi sur Spotify).

Visitez le site www.annehabets.org
Info, détails pratiques et témoignages :
https://www.annehabets.org/sortir-du-burnout

9 modules pour sortir du (pré)-burnout

PROGRAMME COLLECTIF PLURIDISCIPLINAIRE

Être actrice ou acteur de votre propre vie

Harmoniser votre **mental** à vos quatre autres dimensions : corporelle, émotionnelle, comportementale et ma conscience.

Mettre en lumière et remobiliser vos ressources pour une évolution concrète et reprendre confiance en vous.

Vous laisser porter par la **dynamique de changement** et la **co-création** du groupe.

Comme première étape à votre voyage et pour garantir un processus fluide, prenons rendez-vous pour votre **entretien individuel préalable** avec moi qui reçois aussi en virtuel.

19e ÉDITION
7 ANNÉES
MAX. 12 PERS.

Dates : 4 samedis + soirée de clôture
12 octobre, 16 et 30 novembre, 14 décembre 2024 et le jeudi 16 janvier (soir) 2025.

Lieu
Tervuren : Convergence Point Bubbles
Facilités d'accès et de parking. Proche Ring-est et E411

VIVEZ UNE MÉTAMORPHOSE

Rouages
Comprendre vos mécanismes de stress et de burnout pour le prévenir et en sortir grâce aux neurosciences

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

Sagesse
Libérer votre esprit par la méditation et la prise de conscience de vos croyances

Boussole
Vous reconnecter à la joie avec l'hypnose

Feeling
Décrypter le message de vos émotions

Move
S'exprimer par le corps en mouvement

Equilibre
Trouver votre juste place grâce aux constellations systémiques

Bloom
Visualiser ce qui vous fait vibrer

Bulles
Intégrer les acquis pour retrouver votre potentiel

Visitez ma chaîne YouTube. Scannez ce QR code sur Spotify et écoutez mes capsules "Les secrets du burnout" sur BXFM chaque semaine.

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