

Bonjour,

Félicitations pour avoir franchi ce premier pas en prenant le temps de vous poser ! Vous avez peut-être envie de vous éveiller à autre chose, de vous énergiser, de grandir, de guérir, de respirer, de méditer, de sourire, de partager, bref de prendre soin de vous ? Avant toute chose, laissez-moi me présenter brièvement :

Qui suis-je ?

Ingénieure 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 (travaillé sur tous les continents) soit près de 25 ans d'expérience managériale et en RH. Mon dada ? libérer et (re)venir à son plein potentiel.

À la suite d'un burnout, et de formations en psychopathologie, hauts potentiels, coaching, CNV, personne de confiance et en *hypnose*, je crée Stress Out en 2015. Je fonde des équipes et concepts pluridisciplinaires et notamment, la Clinique du stress & du burnout au **Chirec Lambermont** où j'y consulte pendant 4 ans et demi (>300 patients).

Je rejoins des centres médicaux qui font la part belle à l'interdisciplinarité et à une vision intégrative de la santé, Terre Rêves.

Mon ambition ?

- Apporter des réponses justes et nuancées pour apprivoiser le stress au travail, prévenir ou sortir du burnout durablement et instaurer un climat favorable à l'épanouissement professionnel et personnel, tant à titre individuel que dans les organisations et institutions. Je travaille dans trois langues – FR/EN/ES;
- Partager mes connaissances de terrain à la radio, les réseaux sociaux et sur YouTube.

Grâce à une approche globale, innovante et pluridisciplinaire et à l'aide d'un réseau qualifié de médecins, psychiatres, psychothérapeutes, juristes, etc., nous vous accompagnons 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.

Regardez ma **chaîne YouTube** Anne Habets. En guise d'introduction à notre rendez-vous, je vous invite à écouter "[Comprendre le b.a.-ba du stress et le burnout pour en sortir durablement](#)"

Écoutez mes **capsules hebdomadaires** à la radio BXXFM (>40 capsules) les jeudis à 11h30 et vendredis à 8h15 « Anne Habets - les Secrets du Burn-Out » ou via ce lien direct : "[Anne Habets : Les secrets du Burn-Out](#)".



Les consultations individuelles

Lors de nos rendez-vous, je propose une variété d'outils et vous soutiens sous différents angles 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, autres). Conseils nutritionnels en liens avec les neurotransmetteurs.
- **Coaching holistique et hypnose pour libérer des blocages hérités** et faire évoluer vos mécanismes mentaux. Encourager la liberté mentale, l'équilibre émotionnel et un nouveau rapport au travail.
- **Accéder à vos ressources internes** pour avancer plus sereinement et pleinement dans votre présent.
- **Initiation à la méditation et cohérence cardiaque**, transformation des croyances limitantes,
- Exploration des émotions, de leurs besoins et **pratiquer la communication assertive et non violente** (CNV).
- **Conseils administratifs** : vous avez un entretien avec le médecin du travail, le médecin conseil (mutuelle) ou de l'assurance ? Je vous prépare en expliquant leurs rôles et leurs intérêts respectifs.
- **Conseils RH ou en leadership**, depuis mes 25 ans à la tête d'organisations marchandes et non marchandes et comme consultante- facilitatrice.

Où et quand ?

À Terre Rêves asbl
Chssée Wavre, 1762B, Auderghem
Sur rdz, les lundis de 16 à 19h

À mon cabinet privé ou en ligne
Rue H de Mol 15, 1780 Wemmel
Le reste de la semaine

Rendez-vous via Proagenda :
<https://proagenda.be/centers/annehabets>
Offre sur demande de votre employeur

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 48h est facturée.

➡ **Détail des formats de consultations individuelles :** <https://www.annehabets.org/consultation-individuelle>

Les accompagnements collectifs pluridisciplinaires

Chemin IACA – vers une quête de sens, pour prévenir ou sortir du burnout en 9 modules. Vivez une métamorphose. 20^è édition en 8 ans.

Pionniers depuis 2016 dans l'accompagnement du stress et du burnout, nous avons conçu le **Chemin IACA – Intégration, Acceptation, Conscience & Aptitudes**. Porté par une équipe de 4 professionnelles chevronnées et soutenu par des experts, ce programme se déroule en 9 modules espacés dans le temps pour faciliter une intégration progressive. Il propose d'explorer **9 outils et techniques**, afin de prévenir ou sortir du burnout, de retrouver sérénité et équilibre et d'éviter les rechutes.

🎯 Objectifs ?

- Avancer dans votre quête de sens
- Prévenir ou sortir du burnout durablement
- Comprendre le processus du (pré)burnout
- Intégrer les changements pour un retour serein à votre métier de cœur et éviter les rechutes

🔧 Comment ?

- Explorer en groupe 9 techniques psychocorporelles : respiration consciente connectée, hypnose, méditation, transformation des croyances limitantes, explorer ses émotions et les communiquer avec justesse, coaching...
- Réactiver vos ressources et créer votre boîte à outils personnelle.
- Bénéficier d'un accompagnement holistique par une équipe bienveillante de 4 professionnelles.

📍 Où et quand ?

- à **Waterloo** – Monde en Soi (parking gratuit)
- **4 samedis de 10 à 17h30** : 8/03, 5/04, 24/05, 14/06
- **Soirée de clôture** : le jeudi 3 juillet à partir de 19h (dates sous réserve, consulter le site)

💬 Combien ?

- **Adapté à votre réalité économique**
- Certains employeurs financent ce programme pour leur collaborateur-riche. Offre personnalisée peut être envoyée à votre manager, RH ou CPAP.

🚀 Commencer le chemin ?

- **Consultation individuelle préalable requise**
- Vous rendre acteur-riche de votre démarche
- Vérifier l'adéquation avec le programme et finaliser l'inscription et modalités de paiement

📱 Infos pratiques, témoignages, réservation: <https://www.annehabets.org/sortir-du-burnout>
Cliquez [sur ce lien](#) pour découvrir le détail des 9 modules.

Isla Gomera et l'essenCiel : Sérénité Intérieure, Connexion et Éveil

Harmonisez les cinq dimensions de l'être : corps, émotions, pensées, énergie et conscience. Explorez et valorisez-les à travers des ateliers et les beautés de cette île préservée des Canaries. Logement dans l'hôtel **** Playa Calera. Un programme concocté avec soin. Je vous partage mon petit coin de paradis, depuis 2011. À quelques pas d'une forêt primaire « le Parc Garajonay », nous nous mettons en chemin **vers l'essenCiel** : méditation, respiration, autohypnose, ateliers et visites,... Ce stage favorise l'équilibre entre écoute, introspection, partage, découverte, curiosité et bienveillance tout au long de cette expérience transformatrice. Cette bulle d'évasion produira des effets au-delà de votre séjour et s'intégrera dans votre quotidien. 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 La Gomera – Canaries (Espagne)
- **Du 21 au 28 Avril 2025**

💬 Combien ?

- **1699€** tout compris sauf vol- transfert et **1999€, tout compris**, ne traitez pas
- Groupe de 8 à 12 personnes (max.)

📱 Programme, vidéo - photo et réservation : www.islagomera.be

Stress Out Café, Supervision et Personne de Confiance externe

En entreprise, ASBL ou fonction publique, je propose formation ou facilitation : prévention du burnout, accompagnement et préparation au retour post-burnout avec identification des dysfonctionnements , stress individuel et collectif, intelligence émotionnelle. Je facilite l'élaboration du plan d'action suite au diagnostic des risques psychosociaux. Le retour au travail post-burnout est une opportunité d'amélioration, mon expertise de terrain, mes outils concrets et conseils réalistes, ainsi que les méthodes d'intervision et d'intelligence collective sont une aide précieuse.

📱 Infos : <https://www.annehabets.org/formation-burnout-preparer-le-retour-apres-maladie>

Au plaisir de vous accompagner sur votre chemin !

Bien chaleureusement, Anne/Ana

Anne Habets – accompagnement en Fr/Eng/Esp.
Fondatrice de Stress Out, IACA et IslaGomera.be
Email : anne@stress-out.be & téléphone: +32 497 39 97 97

Siège social : rue H de Mol, 15- B 1780 Wemmel
Formation, coaching holistique, consultance RH et bien-être au travail
TVA : BE 0684.672.124 - Compte bancaire : BE 44 7360 4916 7445