

Bonjour,

Félicitations pour avoir franchi ce premier pas en prenant le temps de vous poser et de prendre soin de vous !
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 soit *près de 25 années d'expérience managériale*. Mon dada ? l'accompagnement du changement vers son plein potentiel.

À la suite de mon burnout, et de diverses formations en psychopathologie, hauts potentiels, coaching, CNV, et en *hypnose*, je fonde Stress Out en 2015. Je serai certifiée personne de confiance externe, en octobre 2024 et me forme à d'autres techniques.

En 2018, je co-fonde la Clinique stress & burnout au Chirec Lambermont où j'y consulte pendant 4 ans et demi.
Je rejoins d'autres centres médicaux qui font la part belle à l'interdisciplinarité et une vision intégrative du burnout.

Mon ambition ?

- 🌀 Apporter des réponses justes et nuancées pour apprivoiser le stress au travail, sortir du burnout durablement et instaurer un climat favorable à l'épanouissement, tant à titre individuel que dans les organisations et institutions et ce, dans les trois langues que je pratique couramment !
- 🌀 Transmettre mes connaissances à travers ma chaîne YouTube et via des capsules hebdomadaires à la radio BXXFM et sur [Spotify " Les secrets du Burn- Out - Anne Habets "](#).

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.

Envie d'en savoir plus ? Regardez 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 le burnout pour en sortir durablement".



Les consultations individuelles

Lors de nos entretiens, j'utilise une variété d'outils et vous soutiens sous différentes 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, ...). 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**, transformation des croyances limitantes, régulation des émotions et besoins.
- 🌀 **Pratique de 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 - 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
Chsée 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

Prenons rendez-vous via Proagenda :
<https://proagenda.be/centers/annehabets>

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

Chemin IACA - pour sortir du burnout et le prévenir... en 9 modules vers un retour pérenne à son métier de cœur ! 19ème édition étalée entre octobre 24 et janv. 25

Pionniers dans l'accompagnement pluridisciplinaire et collectif du stress et burnout depuis 2016, nous avons conçu le chemin IACA – Intégration, Accompagnement, Conscience & Aptitudes, avec une équipe de 4 professionnelles et le soutien d'experts. Composé de 9 modules étalés sur 4 samedis et une soirée de clôture, il permet d'explorer 9 outils et techniques pragmatiques pour sortir du burnout et reprendre sereinement son métier de cœur... en accompagnant la métamorphose (et éviter les rechutes), depuis 7 ans déjà.

Objectifs ?

- 🌀 Les prises de conscience et l'intégration. La découverte de soi et de ses stressés.
- 🌀 L'exploration de 9 nouvelles ressources telles que le stress selon les Neurosciences, l'hypnose, la respiration consciente connectée, la méditation, la transformation des croyances limitantes, les émotions et la communication, la Biodanza, les constellations systémiques, le coaching...
- 🌀 La compréhension et l'acceptation du (pré)burnout grâce aux échanges et partages avec les autres participants et les 4 professionnelles chevronnées.

Où et quand ?

- 🌀 à Tervuren – salle CP Bubbles- accès/parking aisés
- 🌀 **4 samedis** : 12 oct., 16 et 30 nov., 14 déc. **et le jeudi soir** 16 janv. (hors vacances scolaires)

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 par e-mail à votre manager ou RH ou CPAP.

Infos pratiques, témoignages, réservation: <https://www.annehabets.org/sortir-du-burnout>

Cliquez aussi [sur ce lien](#) pour découvrir le détail des 9 modules.

Isla Gomera et l'essentiel : 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 et coanimé avec **Pierre Josis**, coach et thérapeute psychocorporel en respiration consciente et connectée. 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'essentiel** : 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)
- 🌀 **31 octobre au 7 novembre 2024**

Combien ?

- 🌀 **1499€** tout compris sauf vol- transfert, prévente jusqu'au 15/09/24
- 🌀 Groupe de 8 à 12 personnes (max.)

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

Le Stress Out Café

En entreprise, ASBL ou organismes parastataux, je propose des formations telles que la prévention du burnout, l'accompagnement et la préparation au retour post-burnout, le stress individuel et collectif, l'utilité des émotions ainsi que l'identification des dysfonctionnements destiné au management. Je facilite également l'élaboration de plans d'action suite au diagnostic des risques psychosociaux. Mon approche est flexible en termes de format, de durée et de contenu. Voyez le retour au travail post-burnout comme une opportunité d'amélioration organisationnelle, utilisez mon expertise de terrain, mes outils concrets et conseils réalistes, ainsi que les méthodes d'intervision et d'intelligence collective.

Plus d'infos : <https://www.annehabets.org/formation-burnout-preparer-le-retour-apres-maladie>

Au plaisir de vous accompagner sur votre chemin !

Bien chaleureusement, Anne Habets

L'esprit s'enrichit de ce qu'on lui donne, le cœur de ce qu'il donne. – Victor Hugo

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