

PREVENIR & TRANSFORMER LE BURN OUT



Le contexte sanitaire actuel et les tensions provoquées sur les entreprises et leurs salariés entraînent une **augmentation croissante du nombre de burn out. 30 à 40% de rechutes** sont observés.

Agir en prévention et en transformation du burn out, c'est possible !

Selon la **conscience** que nous avons de ce qui est à l'œuvre, nous pouvons éviter le burn out... ou pas. Dans tous les cas, **être accompagné est un facteur clé de réussite** : en se connectant à son **alignement intérieur** et ses **ressentis**, en **éclairant ses modes de fonctionnement** et ceux de **l'entreprise**, **chacun renoue avec sa propre responsabilité** et peut **se mettre en mouvement, en toute autonomie**.

Il suffit parfois de **changer d'angle de vue pour reprendre sa vie professionnelle en main**, et ainsi prévenir le burn out ou bien le transformer.

Bénédicte COSTEDOAT-LAMARQUE vous appuie dans **l'accompagnement de vos dirigeants et salariés**, forte de sa propre **expérience du burn out** (transformée) & de sa **connaissance intime du monde opérationnel et managérial de l'entreprise** (22 ans de management chez AIRBUS - Production / Qualité / Stratégie / RH).

Pour **transmettre son expertise avec efficacité**, ses interventions **pragmatiques** et en **profondeur** s'appuient sur **l'approche systémique**, **l'approche neurocognitive et comportementale** et **l'approche jungienne** (travail sur l'inconscient).

Elle est également **auteur** de "**Le burn out, une opportunité de transformation intérieure**" (L'Harmattan 12019) et **conférencière TEDx**. Elle a contribué comme experte à "**Votre Santé au travail, on en parle ?**" de Michel Cymès.

Basée à Toulouse, flexible, interventions sur toute le France.



COACHING FLASH

3
séances



FORMATION
SENSIBILISATION

1 jour



CONFERENCES-
ATELIER

1/2
journée



CERCLES DE
DIALOGUE

2
heures



SEMINAIRE
REBONDIR

4 jours

Certifiée **HEC Executive Coaching des Organisations** - Intervenante HEC et jury

Certifiée **HEC Executive Coaching**

Formée à l'approche **systémique** | Praticienne approche **neurocognitive et comportementale** | Analyste **jungienne**

Membre du **Conseil d'Administration** du CECORP (Cercle Européen des Coachs d'Organisations Professionnels)

Membre du **Conseil d'Administration** de SOL (Society for Organisational Learning)

3E

Be Change Live



COACHING FLASH

- . Clarifier les **modes de fonctionnement** et le **sens de ce qui est vécu pour se réajuster rapidement**.
- . Pour toute personne en **(pré-)burn out / en risque de rechute / en préparation de reprise du travail**.
- . **3 séances de coaching d'1h15**.
- . L'accompagnement peut être poursuivi si besoin.



FORMATION SENSIBILISATION

- . **Comprendre** le burn out et **s'équiper en outils, clés et réflexes simples pour agir**.
- . Pour toute personne en **pré- burn out ou en burn out, ou toute personne souhaitant détecter ou épauler les personnes en épuisement professionnel**.
- . **1 journée**.
- . Cette formation peut être faite plus approfondie sur **2 jours**.



CONFERENCES-ATELIER

- . **Sensibiliser et comprendre** rapidement le burn out et ses enjeux & **expérimenter quelques leviers d'action pour le prévenir**.
- . Pour tout **leader ou salarié pouvant être directement ou indirectement concerné**.
- . Une **conférence-atelier sur-mesure de 3h**.



CERCLES DE DIALOGUE

- . Echanger en toute **transparence** et dans la **neutralité** pour **prendre du recul sur sa propre situation**. Expérimenter la **puissance de la présence du groupe**, dans la **bienveillance sans complaisance, pour prévenir** le burn out.
- . Ouvert à tout **leader ou salarié souhaitant échanger, comprendre, se sentir appuyé sur le sujet du burn out**.
- . **2 heures** de dialogues apprenants et constructifs, idéalement toutes les 2 semaines (présentiel ou distanciel).



SEMINAIRE REBONDIR

- . Prendre le temps de **faire un pas de côté pour se réaligner et y voir plus clair** sur ses **modes de fonctionnement**, au niveau **mental, psychique, émotionnel** & en se reconnectant à son **corps**. Une étape essentielle **pour rebondir**.
- . Pour toute personne concernée par le **(pré-)burn out et souhaitant agir pour rebondir**.
- . **4 jours** dans un lieu ressourçant, mêlant journées de séminaire, conversations ressourçantes, balades et ostéopathie.

En complément, UNE CELLULE D'ECOUTE (présentielle ou téléphonique) peut être mise en place si besoin.

