

Où en êtes-vous?

- Vous avez l'impression de courir tout le temps et sans relâche ?
- Chaque matin est un nouveau combat ?
- Vous vous sentez à bout, épuisé(e) ?
- Vous avez les émotions à fleur de peau ?
- Vous vous sentez irritable?
- Votre esprit est encombré de ruminations constantes ?
- Votre sommeil est chaotique ?
- Vous doutez de vous et perdez confiance ?
- Vous ne voyez plus le sens à votre engagement professionnel ?
- Divers maux s'installent et persistent ?
- Psychologiquement et physiquement vous ne vous reconnaissez plus ?

Il existe une manière de travailler avec plus de sérénité, de plaisir et d'énergie

Accompagner en coaching

3 ÉTAPES, à votre rythme :

- 1.Retrouver un équilibre physiologique
- 2.Retrouver un équilibre psychologique
- 3.Mettre/remettre du sens et rebondir

Bénéficiaire d'un accompagnement professionnel



Philippe Defaux

Coach spécialisé IPBO
& Hypnothérapeute

0475 91 28 22

philippe.defaux@gmail.com



Et si c'était un **burn-out** ?



HYPNO
COACHING

Qu'est-ce que le burn-out?

Symptômes : un épuisement intellectuel, physique et émotionnel

- Fatigue profonde, perte de mémoire, difficultés de concentration, erreurs.
- Douleurs et troubles physiques, troubles du sommeil, malaises.
- Perte de l'empathie, agressivité, cynisme, irritabilité, perte de sens et perte de confiance en soi, émotivité.

Non pris en charge, il peut mener à des complications sévères de santé !

Cause : le burn-out est le résultat d'une longue implication dans des situations émotionnellement exigeantes.

La guérison peut prendre plusieurs longs mois et nécessite un suivi médical ainsi qu'un accompagnement spécifique.

Que faire si VOUS présentez des signes?

Ce n'est en rien un signe de faiblesse, mais bien d'un surinvestissement!

Que faire ?

- Oser en parler
- Trouver du soutien auprès d'un spécialiste
- Consulter votre médecin traitant

Quand ? Dès que vous ressentez :

- Un stress continu depuis plusieurs mois
- Un changement dans votre équilibre émotionnel et/ou relationnel
- Une fatigue, voire des maux persistants

Signaux d'alarme : faites le point!

Pourquoi ? Car les conséquences :

- Sont réelles sur votre santé et peuvent à terme engendrer des complications sévères, voire irréversibles.
- Outre toucher votre activité professionnelle, elles impactent également votre vie privée et familiale.

Profil à risque

Personnalité très impliquée

- Enthousiaste
- Engagée, passionnée
- Dévouée, aime faire plaisir
- Sens aigus des responsabilités/exigences, délais
- Perfectionniste
- Difficulté à trouver un équilibre vie privée et vie professionnelle

Un chemin vers

- Apprendre à dire NON
- Connaître ses limites
- Accepter des défis « passionnants et raisonnables »
- Prendre le temps de récupérer, de se reposer
- Avoir divers lieux de ressourcements
- Accepter des contraintes normales
- Distinguer l'essentiel de l'accessoire

Stress, fatigue, maux, perte de motivation...

Faites le point !

