



CERCLE DE PAROLE AUTOUR DU BURN OUT

Animé par Anne Lebourgeois



SE RETROUVER, NE PAS SE SENTIR SEUL



- Se retrouver pour parler de son expérience
- Mieux comprendre le burn out à travers les témoignages
- Sortir de l'isolement ou de la solitude



ÉCHANGER, PARTAGER, ÉVOLUER

- Trouver un espace convivial pour se poser et se déposer en sécurité
- Encourager et être encouragé
- S'ouvrir à de nouvelles opportunités
- Créer une nouvelle dynamique



POURQUOI UN GROUPE DE PAROLE?

- Pour se sentir écouté, entendu, et enfin compris.
- Pour tenter l'expérience de la rencontre sans apitoiement et avec bienveillance.
- Pour apporter votre contribution et recevoir l'aide des autres.
- Pour permettre de rétablir un équilibre en vous permettant de vous exprimer et en vous apprenant à être à l'écoute les uns des autres.

COMMENT CELA SE PASSE-T-IL?

Nous nous retrouvons à l'Espace Floréal sous forme de réunion qui éveille l'écoute et permet l'expression de manière plus largement partagée.



RÈGLES DE BASE DU GROUPE DE PAROLE

Confidentialité et discrétion, c'est à dire que chacun garde pour soi ce qui s'est dit ou passé au sein du groupe

Respect de la parole, non jugement, écoute bienveillante, liberté de parole de chacun(e)

Engagement dans le groupe et présence à chaque séance

Possibilité pour l'animatrice d'exclure du groupe les personnes qui ne respecteraient pas ces principes

Durée: 2h. Fréquence: mensuelle

Nombre de participants: 6 maximum, démarrage à partir de 4, groupe fermé

Les rencontres se dérouleront sur Nantes, à l'Espace Floréal (Quartier Petit Port) de 19h à 21h00.



LES CLÉS DU BURN OUT

<http://www.burnout-livre.fr>

Véronique Bouquet
Anne Lebourgeois
Véronique Lepel Cointet



LES CLÉS DU BURN OUT

Guide
des bonnes pratiques
en entreprise

LCB
RESSOURCES



CERCLE DE PAROLE AUTOUR DU BURN OUT

