



Atelier

# Burnout

Stratégies de retour  
à l'emploi

# Stratégies de retour à l'emploi après un burnout

Faciliter la reprise d'emploi à la suite d'un burnout ou d'un épuisement professionnel

Pour les demandeurs d'emploi qui se sont retrouvés au chômage à la suite d'un burnout ou juste avant l'épuisement professionnel, et qui ont besoin de préparer la reprise d'une activité de sorte à pouvoir se projeter dans un avenir professionnel serein et durable.

## Objectifs

- Identifier les stresseurs professionnels et leurs moyens d'action.
- Identifier ses ressources et les développer.
- Augmenter la confiance en soi, améliorer la communication.
- Elaborer un plan d'action en vue de la reprise d'activité.

## Contenu

- Outils pour analyser sa personnalité, comprendre son fonctionnement psychologique, son rapport au travail.
- Apports théoriques sur le burnout, l'épuisement professionnel, la dépression, le stress.
- Travail sur le lien entre la personnalité, les valeurs, le sens du travail, les priorités et les contextes professionnels et leur « évolution » après l'épuisement professionnel.
- Travail sur les stresseurs professionnels, la gestion des émotions et le niveau d'exigence, définition de stratégies de gestion du stress et élaboration de plans d'action personnalisés.
- Prise de conscience, réappropriation des forces et ressources personnelles, professionnelles.
- Définition de stratégies de gestion du stress et élaboration de plans d'action personnalisés.
- Sensibilisation à l'affirmation de soi, à la communication, à l'écharpe relationnelle.
- Outils de restructuration cognitive en lien avec les peurs liées à la reprise d'activité.
- Coaching orienté solution, psychologie positive, écoute bienveillante, réorientation attentionnelle; jeux de rôles, mise en situation, mise en mots du vécu.
- Travail sur le maintien en emploi et sur les stratégies de maintien.

## Organisation

- Entretien préalable.
- Encadrement par des psychologues conseillers ou conseillères en orientation scolaire et professionnelle.
- Travail individuel et en groupe. Coaching orienté solution, psychologie positive, écoute bienveillante, réorientation attentionnelle; jeux de rôle, mise en situation; mise en mots du vécu.
- 6 demi-journées collectives + 4 heures d'entretien de suivi individualisé.

**CIO SION**

Av. de France 23, 1950 Sion  
027 606 45 09  
ciosion@admin.vs.ch

Les CIO sont certifiés

**EDU** **QUA**

[www.vs.ch/orientation](http://www.vs.ch/orientation)

