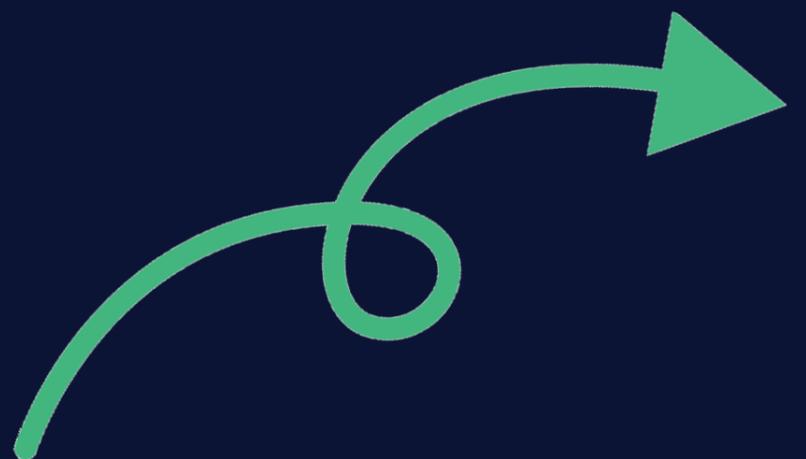


BURN-OUT, BROWN-OUT, BORE-OUT : LEQUEL VOUS CONCERNE ?

Comprendre ces syndromes pour mieux agir.



LE BURN-OUT : L'ÉPUISEMENT TOTAL.



Un état de fatigue physique, émotionnelle et mentale intense, lié à un stress professionnel chronique.

Surcharge de travail,
Stress chronique,
Perte de motivation.
Vous vous sentez vidé(e) ?
Il est temps d'agir.



LE BORE-OUT, L'ENNUI PROFOND.



Un épuisement professionnel causé par l'ennui, le manque de stimulation et de défis.

Tâches répétitives,
Sentiment de sous-utilisation de
ses compétences
Manque de défis,
Sentiment d'inutilité.
L'ennui au travail est un fléau
silencieux.



LE BROWN-OUT : LA PERTE DE SENS



Un sentiment de désengagement et de perte de motivation, lié à un manque de sens dans son travail.

Désintérêt,
Sentiment d'inutilité,
Procrastination,
Difficultés de concentration.





LES CONSÉQUENCES SUR VOTRE VIE

Ces syndromes peuvent avoir un impact significatif sur votre santé, votre vie personnelle et votre carrière :

Santé physique et mentale, relations interpersonnelles, performance professionnelle.



DES SOLUTIONS EXISTENT !



Face au burn-out, brown-out ou bore-out, des professionnels et des outils peuvent vous aider à retrouver votre équilibre :



Il est important de commencer votre action par la prise de contact avec un professionnel !

Psychologues du Travail



Professionnels de l'insertion

Médecins du Travail



Consultants en Bilan de Compétences

Tests d'Évaluation du Stress



Applications de Méditation



LE BILAN DE COMPÉTENCES : UN NOUVEAU DÉPART



Un outil pour identifier vos compétences, vos aspirations et construire un projet professionnel épanouissant.

Avantages :

"Reprendre le contrôle de votre carrière, retrouver du sens au travail, prévenir l'épuisement."

PRÊT À PASSER À L'ACTION ?

Contactez-moi pour un 1er RDV
Gratuit et personnalisé.



R.I.A OI