

Burnout et causes

Les causes du Burnout

Charge de travail excessive : tâches trop nombreuses ou trop difficiles.

Manque de contrôle : sentiment de ne pas avoir d'influence sur son travail.

Manque de reconnaissance : absence de retour positif ou de récompense.

Environnement de travail toxique : relations difficiles avec les collègues ou la hiérarchie.

Équilibre vie professionnelle/vie personnelle : difficulté à déconnecter du travail.

Favorisez un environnement de travail sain.

Prenez soin de vous : alimentation, sport, sophrologie...

Consacrez du temps avec vos proches



Entourez vous de personnes soutenantes

Attention aux maux répétitifs.



Plus une personne s'enfonce,
moins elle a les clés pour s'en sortir seule !

Les maux répétitifs

Fatigue émotionnelle

Détachement, cynisme

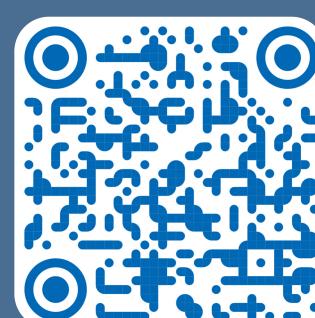
Baisse de performance

Problèmes physiques

Changements d'humeur

S'accorder du temps, c'est s'offrir la chance de prévenir l'épuisement : ralentir aujourd'hui pour mieux avancer demain.

SOS Burn Out France est là pour vous
www.sosburnoutfrance.fr



Plusieurs raisons de se faire accompagner par des professionnels



Soutien émotionnel

Identifier les causes

Gestion du stress

Retrouver l'estime de soi

Prévention des rechutes

Prise de recul



La reconstruction s'opère en trois étapes : physique, morale et cognitive. Elle passe par des petits pas afin de retrouver son équilibre!



Burnout-Pro est là pour vous, retrouvez nos solutions

<https://burnout-pro.com/>



Burnout-Pro



Sophrologie et Burnout

La sophrologie, un levier de prévention et de reconstruction face au burn-out

La sophrologie est une pratique de soins non conventionnelle structurée qui permet d'agir en cas de burn-out, en aidant à mieux réguler le stress, les émotions et la charge mentale. En développant la conscience corporelle et en s'appuyant sur la respiration, la sophrologie renforce la capacité d'adaptation face aux tensions du quotidien.

La répétition des exercices joue un rôle central : tout comme les stress répétés fragilisent l'équilibre, les pratiques sophrologiques régulières maintiennent des réflexes protecteurs. Cette constance permet d'installer de nouveaux repères durables et d'en faire des appuis concrets au quotidien.

Au-delà de la gestion du stress, la sophrologie permet aussi de clarifier ses propres valeurs. Mieux se connaître, c'est mieux poser ses limites, et ainsi préserver un cadre professionnel respectueux de soi.

En phase de burn-out, la sophrologie accompagne la reconstruction en douceur : apaisement physique et mental, retour du sommeil, régulation émotionnelle, et reconquête de la confiance en soi.

La sophrologie, c'est prendre soin du présent pour mieux préserver l'avenir



<https://www.sophrologie-formations.com/>



SOPHROLOGIE FORMATIONS