

BILAN DE COMPÉTENCES SPÉCIAL BURN-OUT

POUR REBONDIR & SE RECONSTRUIRE

ÉLIGIBLE
CPF



Vous traversez ou avez traversé un épuisement professionnel (burn-out) et souhaitez bénéficier d'un accompagnement complet et sur-mesure afin de préparer votre reprise et construire la suite de votre carrière, sans vous oublier & en prévenant le risque de rechute ? Optez pour notre **Bilan post burn-out pour rebondir et vous reconstruire** ! L'équipe Oser Rêver sa Carrière vous accompagne sur une période de 3 à 8 mois, avec 3 objectifs précis :



Identifier votre Projet de vie

Le bilan repose sur une introspection profonde, ainsi qu'une analyse fine de l'impact psychologique et émotionnel de la tempête que vous venez de traverser. Il s'inscrit dans une démarche globale alliant systématiquement projet de vie et projection professionnelle, l'idée étant d'adapter votre façon de travailler à votre projet de vie, et non l'inverse.

La grande majorité des épuisés ont bien souvent mis tous leurs œufs dans le même panier, celui du travail. Il est dès lors indispensable de revenir à l'essentiel : la façon dont vous souhaitez vivre désormais. Il s'agit donc de réinterroger vos centres d'intérêts et de réinvestir l'ensemble des sphères de votre vie afin d'identifier ce que vous souhaitez cultiver dans chacune d'elles. Il s'agit là d'un véritable garde-fou pour ne pas rechuter : en (re)trouvant du plaisir et du sens en dehors de la seule sphère professionnelle, vous vous assurez d'ancrer suffisamment de racines ailleurs pour ne pas avoir envie – à terme – de les abandonner pour le travail.



Réaligner votre trajectoire professionnelle

Qu'il s'agisse de reprendre au même poste, de changer de voie – de secteur ou d'entreprise, il est impératif d'être au clair sur vos envies et non-envies afin d'envisager les bonnes modalités de travail pour vous et – in fine – la trajectoire professionnelle idoine pour la suite de votre carrière.

Un burn-out n'est pas une simple anecdote dans un parcours de vie. Il oblige à réévaluer ses priorités et à envisager un avenir plus aligné avec ses valeurs, aspirations et besoins. Retrouver confiance en soi, en ses compétences et en sa capacité à retravailler est essentiel. Le bilan permet d'identifier la meilleure façon de (re)travailler, que ce soit en reprenant le même poste ou en explorant de nouvelles voies. L'objectif est de construire un projet de carrière réaliste, en phase avec vos aspirations, vos besoins et contraintes (financières, médicales, familiales, etc.), tout en respectant votre santé physique et mentale.



Mettre en place une écologie personnelle durable

Les mêmes causes produisant les mêmes effets, il est essentiel de ne pas reprendre « comme avant », que ce soit au même poste ou dans une nouvelle activité. Il est hors de question de repartir sur les mêmes bases ! Adopter un rythme et une hygiène de vie respectueux de votre équilibre personnel est indispensable pour éviter la rechute et vivre votre vie professionnelle sans une sur-adaptation inutilement épuisante.

Chassez le naturel, il revient au galop... la rééducation du rapport au travail est une étape importante. Remettre le travail à sa juste place, adapter votre rythme de vie à vos nouveaux besoins, recouvrir votre confiance en vous et apprendre à poser des limites et garde-fous durables sont essentiels.



Oser rêver sa
Carrière

Caroline Averty
Directrice générale



Marina Bourgeois
Présidente

Qui se cache derrière **Oser Rêver Sa Carrière** ?

Oser Rêver Sa Carrière est une équipe de sept consultantes passionnées, expérimentées, et rompues aux techniques de transition professionnelle. Elles sont toutes des consultantes heureuses reconverties issues de grandes structures, maîtrisant parfaitement bien les enjeux de l'entreprise. Spécialisées en accompagnement à la transition professionnelle et la souffrance au travail, elles vous accompagnent dans des problématiques qu'elles ont elles-mêmes expérimentées. Les fondatrices Marina Bourgeois et Caroline Averty sont autrices de plusieurs livres sur les transitions professionnelles et le burn-out.

Au menu de votre **Bilan spécial Burn-Out**

- ◆ 10 séances individuelles d'1h30.
- ◆ 12 Modules E-learning.
- ◆ Sessions collectives en ligne (facultatives mais vivement recommandées).
- ◆ Des travaux inter-séances ludiques, variés et adaptés à votre rythme.
- ◆ La participation aux bulles sophro afin de vous aider à gérer les montagnes russes émotionnelles inhérentes au processus.
- ◆ L'accès illimité au groupe privé réunissant nos accompagnés.
- ◆ Des ressources informationnelles adaptées à votre situation et à votre progression pour nourrir vos réflexions (livres, articles, podcasts, etc.).
- ◆ La remise d'une synthèse confidentielle en fin d'accompagnement (en cas de financement CPF).
- ◆ Une séance individuelle post-accompagnement six mois après la fin de votre bilan.
- ◆ En cadeau : le livre de Marina Bourgeois *Burn-out (le) me comprendre & en sortir*.

Financement

- ✓ CPF
- ✓ France Travail
- ✓ Employeur
- ✓ Fonds propres

Oser Rêver Sa Carrière, c'est aussi 4 livres ...



... et le podcast Cheminement



✉ contact@orsc.email

🌐 www.oser-rever-sa-carriere.com




Oser Rêver
Sa Carrière


@marina_oser_
rever_sa_carriere