

Le Burn-out:Le detecter et s'en proteger



Title: **Le Burn-out:Le detecter et s'en proteger**

Author: **Ixelles Editions**

Goodreads Rating: **4.0**

Published: **April 9th 2014 by Ixelles Editions**

ASIN: **B00JF6JOH0**

Language: **English**

- [Le Burn-out:Le detecter et s'en proteger.pdf](#) [PDF]
- [Le Burn-out:Le detecter et s'en proteger.epub](#) [ePUB]

Burn-out, syndrome d'épuisement professionnel, risques psychosociaux... Les termes sont nombreux pour décrire une même réalité : un stress chronique au travail dépassant largement les seuils acceptables et qui vous consume de l'intérieur. Vous vous sentez en permanence stressé ? Vous avez du mal à être attentif et à vous concentrer ? Vous êtes surmené et ne trouvez plus le sommeil ? La qualité et la rentabilité de votre travail sont en berne ? Vous êtes un candidat potentiel au burn-out Le burn-out, c'est une maladie moderne : pénibilité psychologique des tâches, insécurité de l'emploi, compétition à outrance ou encore, charge de travail accrue et manque de reconnaissance... sont autant de facteurs qui ont émergé récemment dans le monde du travail. La faute à la crise ? À la mondialisation ? Toujours est-il que tout un chacun se trouve aujourd'hui « pressé comme un citron ».

Que faire ? Pour réagir à temps, ce Miniguide vous propose de définir ce qu'est le burn-out, d'évaluer les facteurs de risques autour de vous, de reconnaître les premiers signes avant-coureurs du burn-out et de vous aider à

de risques autour de vous, de reconnaître les premiers signes avant-coureurs du burn-out et de vous aider à prendre des mesures de protection pour ne pas être « carbonisé » dans votre vie professionnelle et privée. Au sommaire : Qu'est-ce que le burn-out ? Quels sont les facteurs de risques dans votre situation professionnelle ? Quelles sont vos prédispositions, vos faiblesses, liées à votre personnalité ? Solutions pour ne plus vous consumer au travail parmi lesquels : apprendre à se décentrer, à prendre de la distance et changer d'angle de vue, savoir se détendre/faire du sport, apprendre à gérer son énergie, mieux gérer son temps privé/professionnel, améliorer sa vie sociale, redéfinir ses objectifs... Le livre comprend de nombreux schémas, tableaux, tests, exemples et résumés très utiles pour identifier/comprendre les mécanismes du burn-out, s'auto-diagnostiquer et mettre en œuvre les solutions proposées. A propos de l'auteur Médecin-chef d'une clinique de réadaptation psychosomatique, le Dr Christian Stock traite de nombreux patients atteints du syndrome de burn-out. Il est également psychothérapeute et dirige un cabinet privé. Un livre publié par Ixelles éditions. Visitez notre site : <http://www.ixelles-editions.com> Contactez-nous à l'adresse contact@ixelles-editions.com

Parler de risques psychosociaux conduit à parler de management et du rôle des managers. Le manager est une cible potentielle pour les risques psychosociaux puisque. J'avais depuis un an et demi de l'acné d'adulte sur le visage. J'ai tenté, dans un premier temps, d'aller consulter un dermatologue. Même si je suis convaincue que l'éducation bienveillante est le moteur de demain, j'é mets maintenant certaines retenues et nuances. Parler de risques psychosociaux conduit à parler de management et du rôle des managers. Le manager est une cible potentielle pour les risques psychosociaux puisque. J'avais depuis un an et demi de l'acné d'adulte sur le visage. J'ai tenté, dans un premier temps, d'aller consulter un dermatologue. Même si je suis convaincue que l'éducation bienveillante est le moteur de demain, j'é mets maintenant certaines retenues et nuances. Parler de risques psychosociaux conduit à parler de management et du rôle des managers. Le manager est une cible potentielle pour les risques psychosociaux puisque. J'avais depuis un an et demi de l'acné d'adulte sur le visage. J'ai tenté, dans un premier temps, d'aller consulter un dermatologue. Même si je suis convaincue que l'éducation bienveillante est le moteur de demain, j'é mets maintenant certaines retenues et nuances. Parler de risques psychosociaux conduit à parler de management et du rôle des managers. Le manager est une cible potentielle pour les risques psychosociaux puisque. J'avais depuis un an et demi de l'acné d'adulte sur le visage. J'ai tenté, dans un premier temps, d'aller consulter un dermatologue. Même si je suis convaincue que l'éducation bienveillante est le moteur de demain, j'é mets maintenant certaines retenues et nuances. Parler de risques psychosociaux conduit à parler de management et du rôle des managers. Le manager est une cible potentielle pour les risques psychosociaux puisque. J'avais depuis un an et demi de l'acné d'adulte sur le visage. J'ai tenté, dans un premier temps, d'aller consulter un dermatologue. Même si je suis convaincue que l'éducation bienveillante est le moteur de demain, j'é mets maintenant certaines retenues et nuances.