

COMMENT NOUS JOINDRE ?

Pour un contact personnel immédiat et la garantie d'un R-V endéans la semaine, par un membre de l'équipe, médecin ou thérapeute :

☎ 02/434 24 11

✉ stressetburnout.lambermont@chirec.be



Centre de médecine spécialisée,
imagerie et laboratoire.

LA CLINIQUE DU STRESS ET DU BURN-OUT

CENTRE MÉDICAL EUROPE-LAMBERMONT

Sortez de la spirale négative,
retrouvez rapidement sérénité
et joie de vivre



*'Il faut cultiver son jardin'
(Candide, Voltaire)
et le vôtre est immense...*



Chirec - Centre Médical Europe-Lambermont
Rue des Pensées, 1-5 - 1030 Bruxelles



www.chirec.be

POUR QUI ?

Les études (inter)nationales montrent que 30% des travailleurs sont soumis au stress et que 10% présentent des signes de burn-out. Depuis 2014, stress et burn-out sont reconnus par la loi comme des risques psycho-sociaux et, à ce titre, doivent faire l'objet de prévention au niveau des entreprises et de prise en charge adaptée.

- Vous vous sentez épuisé ?
- Vous dormez mal, vous êtes irascible ou au bord des larmes ?
- En conflit avec vos collègues ?
- Prêt à craquer ?
- Vous souhaitez un changement ?

DE QUOI S'AGIT-IL ?

Une offre globale d'écoute et de suivi par une équipe de professionnels spécialisés (médecins, psychologues, thérapeutes, coachs).

Un espace accueillant et chaleureux, à dimension familiale, au sein de notre Centre médical Europe-Lambermont.

NOTRE APPROCHE :

- Un premier entretien assuré endéans la semaine par un membre de l'équipe, médecin ou thérapeute, pour un premier bilan.
- Ensuite, une écoute attentive et un soutien individuel assuré par nos psychologues et thérapeutes, adapté à chaque situation de stress, de conflit professionnel, de harcèlement au travail ou de burn-out.

- **Un ensemble d'ateliers pour comprendre et apprivoiser le stress :**

- **Le Stress-out Voyage** ou 'j'apprivoise mon stress en 8 étapes' est un parcours collectif de 8 ateliers qui explorent autant d'outils et abordent les clés du stress et la gestion des émotions pour une meilleure connaissance de soi. Des professionnels expérimentés animent chaque atelier et s'assurent au fil du temps que le groupe se construit et partage entre pairs. L'équipe intégrée des 7 praticiens travaille à la fois sur le corps et l'esprit pour alléger votre charge mentale et émotionnelle. Découvrez le programme détaillé et les témoignages sur www.stress-out.be

- **Les groupes de travail par la parole**, afin de partager votre expérience et vous enrichir de celles des autres, ainsi que pour apprendre à ne plus jamais reproduire le chemin qui vous a conduit au bord de la rupture.

- **Un groupe de méditation** hebdomadaire, spécialement axé sur le stress et tous les symptômes qu'il provoque.

- Le programme des huit semaines de **Mindfulness**.

- Un programme par le biais de la **réalité virtuelle**.

- **Un travail d'accompagnement** (coaching) pour vous permettre d'accéder à votre pleine potentialité, faire de chaque expérience difficile une force supplémentaire : rebondir après un burn-out ou un échec, vous donner le droit d'oser et de réussir, mieux communiquer, vous préparer à un changement ou à la retraite, faire face à un deuil,...

- Si nécessaire, nous collaborons aussi avec des équipes spécialisées dans les troubles du sommeil.

- **Une discrétion absolue, respectueuse de vos choix et de vos convictions.**