

Épanouissement

Sabine Bataille

Se reconstruire après un burn-out

Les chemins de la résilience professionnelle

Burn-out : le mot fait peur. L'épuisement mental est plus tabou dans notre société que l'épuisement physique. Il est aussi plus difficile à diagnostiquer car souvent dissimulé par de multiples paravents physiques. Il y a pourtant des moyens de le surmonter et de **retrouver une vie professionnelle de qualité**. Dans cet ouvrage, vous trouverez les clés de ce travail de résilience professionnelle. L'auteure, spécialisée en gestion de carrières et en transitions professionnelles, a développé **une démarche** sur laquelle vous appuyer **pour agir en fonction de votre situation personnelle : des premiers signaux d'alerte à la réinsertion dans le marché de l'emploi**.

Sans théorie inutile, **ce guide d'auto-coaching orienté solutions** – qui intéressera également toute personne devant agir à titre professionnel pour la prévention de l'épuisement professionnel et/ou sa guérison, médecin, coach, manager, RH, psy – **va bien au-delà des explications des causes du burn-out**. Il aide le lecteur à distinguer et raviver ses ressources personnelles et à poser les jalons d'un **retour solide et durable dans la vie professionnelle**.



Sabine Bataille

Diplômée d'un DEA et du Master Travail et Développement Social (Paris-Dauphine), formée à la PNL, l'AT, la thérapie brève et l'intervention stratégique, elle a modélisé les étapes d'un retour à la vie professionnelle après un burn-out. Ses travaux ont été récompensés par l'Anact (Agence nationale pour l'amélioration des conditions de travail).

Elle a piloté des dispositifs RH de transfert de compétences pour de nombreuses entreprises et intervient également en conseil individuel pour l'APEC.



9 782729 613204

6980338
ISBN 978-2-7296-1320-4

 **InterEditions**

www.intereditions.com

Sabine Bataille

Se reconstruire après un burn-out



Sabine Bataille



Se reconstruire après un burn-out

Les chemins de la résilience professionnelle

 **InterEditions**