



## Stress au travail/prévention du burn-out

### LES OBJECTIFS

- ▶ Définir sa propre représentation du travail
- ▶ Diminuer le stress au travail
- ▶ Reconnaître les signes de détérioration de l'état de santé dus au travail
- ▶ Comprendre les troubles anxieux et de l'humeur au travail
- ▶ Aborder ses difficultés au travail
- ▶ Mieux gérer l'arrêt de travail et l'appréhension du retour

👤 **Dragan Georgiev** | psychologue FSP

👤 **Shaza Ibrahim** | assistante sociale

📍 Établissement d'Yverdon  
En Chamard 55A | CH-1442 Montagny-près-Yverdon

👥 10 participants

🕒 12 séances

📅 Les mardis | 15h00 – 16h30