

Psychiatres

- Dr Nicolas Clumeck
- Dr Laurence Van Wettere

Psychologues

- Catherine André-Dumont
 - Serge Destrain
- Sybille De Ribaucourt

En pratique

Pour toute prise de rendez-vous, vous pouvez nous contacter au **02/386.09.78**.

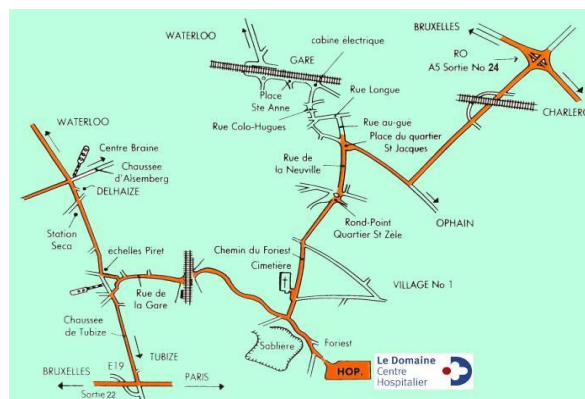
Si vous avez des questions, vous pouvez nous contacter à l'adresse mail suivante :

cliniquedustress@domaine-ulb.be

Site Internet :

www.cliniquedustress-domaine.com

Accès

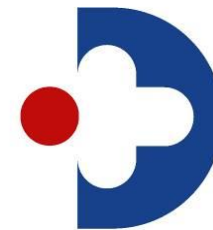


Le Domaine
Centre
Hospitalier



Chemin Jean Lanneau 39
B-1420 Braine-l'Alleud
T +32 2 386 09 00
www.domaine-ulb.be

Le Domaine
Centre
Hospitalier



**Le coaching de
reprise d'activité
professionnelle**

Lors d'un burn-out, le coaching offre un cadre protégé qui est une transition entre l'accompagnement thérapeutique nécessaire et la reprise d'activité professionnelle. Lors de ce coaching, le patient pourra énoncer ouvertement les enjeux, attentes, besoins et/ou craintes et les confronter à la réalité de sa situation professionnelle.

Un coaching pour quoi faire ?

Un coaching peut viser différents objectifs :
Faire un bilan personnel et professionnel : où en êtes-vous ?

- Capacités physique, état de santé, ressources
- Compétences, expériences, diplômes et certifications
- Savoirs-être, capacité d'apprentissage
- Centre d'intérêts, loisirs, envies

Faire des choix : choisir et ne plus subir !

- Option A : reprise au même poste --> comment annoncer le retour, déterminer les nouveaux besoins et les communiquer
- Option B : reprise aménagée --> changer de fonction, de localisation, d'activité ? Quelles sont les possibilités pour le travailleur et l'employeur

- Option C : pas de reprise possible --> quelle sortie envisager et vers quel nouveau projet ?

Planifier un nouveau projet en se respectant :

- Quelle forme : statuts, horaires, contexte de travail
- Quel domaine d'activité ? Quel type d'employeur ?
- Quels outils pour une recherche d'emploi efficace (CV, lettre de motivation, canaux de recherche des offres, préparation aux entretiens...)

Comment ça se passe ?

Chaque entretien dure 45 minutes. Lors du premier entretien, le coach vous pose de nombreuses questions. Votre situation actuelle, vos attentes, vos envies, vos impératifs sont analysés pour préciser l'objectif du coaching. Elle vous présente l'accompagnement, les outils qui seront utilisés et détermine avec vous du rythme des séances. Ce rythme dépend notamment de la date à laquelle vous prévoyez votre activité mais surtout de votre niveau d'énergie et du temps dont vous disposez pour progresser entre 2 séances. A l'issue de chaque séance, vous recevez des exercices, questions, tâches à réaliser pour la prochaine séance. En

moyenne, une réorientation professionnelle prend entre 3 et 5 séances.

Les effets du coaching :

- Réintégrer son emploi en étant conscient de ses forces et de ses fragilités,
- Proposer de nouvelles attributions, volume de prestation et organisation de travail sur base de l'analyse des opportunités chez son employeur
- Un discours prêt pour son responsable hiérarchique et ses collègues ou partenaires professionnels
- Si une nouvelle orientation est envisagée, une meilleure connaissance des atouts à mettre en avant
- Une compréhension du marché du travail et une stratégie de diffusion de sa candidature
- Une préparation aux entretiens d'embauche