**ATELIERS EN AUTOGESTION - Atelier BURNOUT**

***Animatrice :*** Clarisse

***Participant.e.s :***

* Christine
* Nathalie R
* Patrice
* Marine
* Virginie
* Pierre

Dates séances :

* 30 janvier (CR rédigé par Nathalie)
* 7 février
* 20 février
* 6 mars
* 20 Mars (18h)
* 27 mars (15h30)

Documents échangés :

* ***Par Christine :***

Un post d’une de ses relations LinkedIn :



Un outil : le jeu de cartes "Vivant au travail" :

[http://www.pipsa.be/outils/detail-2139614089/vivant-au-travail-prevenir-le-burnout-le-temps-d-une-pause.html](http://www.pipsa.be/outils/detail-2139614089/vivant-au-travail-prevenir-le-burnout-le-temps-d-une-pause.html?fbclid=IwAR3OTHClKs4PaBxmu4VCfIbt616SGOf2Z02kCpYGtRIl9aUmxjbjnRpdW7M)

Un test : le MBI (Maslach Burnout Inventory)

Et un bouquin, très intéressant :

(pour info, il existe aussi en Poche, à 7 ou 8€)

“Prévenir le burnout le temps d’une pause”

[https://www.albin-michel.fr/ouvrages/guide-du-burn-out-9782226393623](https://www.albin-michel.fr/ouvrages/guide-du-burn-out-9782226393623?fbclid=IwAR3l4fedAxZdMpK3T4yxOOMI_c-mFGo1IZXifFjcRlj3l8ZQDJEb-LkETfA)

Site / Article :

<https://lafabrique-a-remedes.com/comment-sortir-dun-burn-out?fbclid=IwAR2UvvdNKviRaf0Ur6ExBWdennB4Ssd56Sf_ha7j_qSPquy-63WytqnVuT8>

Des infos intéressantes sur le burn-out, dans cette vidéo 🙂

Bon vendredi !

[https://www.youtube.com/watch?v=LsFqljExqS8&feature=share](https://www.youtube.com/watch?v=LsFqljExqS8&feature=share&fbclid=IwAR2sTuDDm1itbB04a7UnQir_D1PRW_-gDL41_38pAJx2vzyN7I20QF1WUNs)

* ***Par Clarisse :***

Diaporama qu’elle utilise lors de ses interventions

* ***Par Virginie :***



