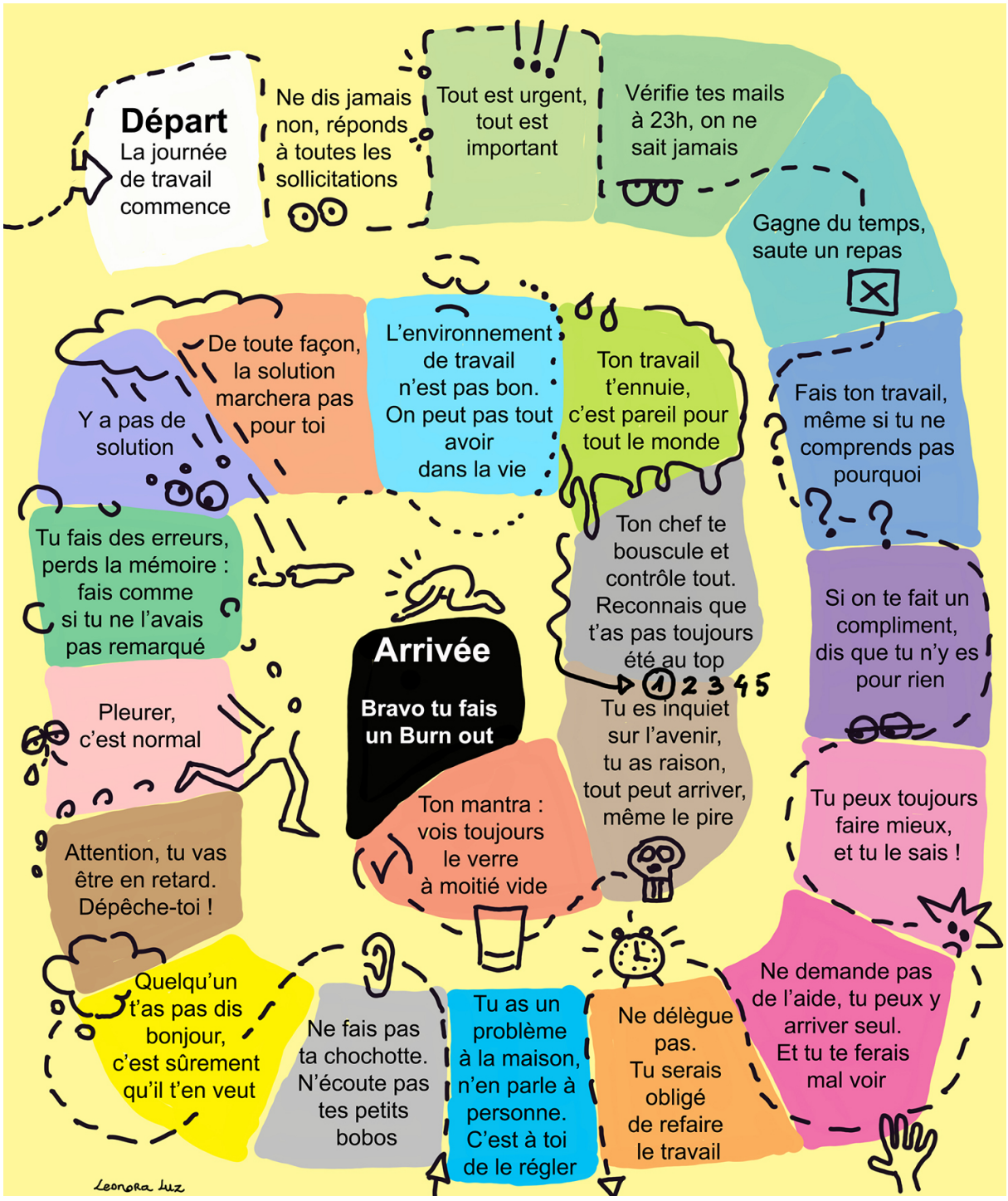
Cahier de vacances Playitagain

****

Sauras-tu éviter le burn out ?

Jeu : lance les dés de la chance et sois le premier à atteindre un burn out



Plus sérieusement, le savais-tu ?

Selon une étude Workforce View 2020, **55% des salariés français** ressentent du stress chaque semaine au travail.

Le burn out se manifeste par un épuisement physique, mental, émotionnel ainsi qu'un désintérêt profond pour le contenu de son travail et la dépréciation de ses propres résultats

Les signes qui nous alertent sur les risques psychosociaux :
- Physiques : maux de tête, troubles du sommeil, de la digestion. Infections à répétition, problèmes de peau. Troubles musculo-squelettiques.
- Emotionnels : nervosité, larmes, angoisse, excitation, tristesse, intolérance.
- Intellectuels : problèmes de concentration, erreurs, oublis
- Comportementaux : addictions, isolement social.

A toi de jouer

Apprends à te libérer de tes **drivers**, ces petites voix intérieures (nous en avons tous) qui nous mettent la pression inutilement.

- **Je dois me dépêcher :** tu penses que tout est urgent et à peur d'être en retard. Apprends à distinguer ce qui est vraiment urgent. Peut-être peux-tu déléguer certaines tâches. Constate que parfois, même un retard n'a pas de conséquences graves.
- **Je dois être fort :** tu penses que tu dois toujours donner de toi l'image d'une personne qui assure en toute circonstance. Tu t'interdis de craquer ou de dire que tu ne sais pas faire. Ose demander de l'aide. Ceux qui montrent leur vulnérabilité sont des personnes responsables et qui n'ont pas peur du regard des autres. Elles sont donc extrêmement solides.
- **Je dois être parfait :** tu relis une énième fois tes écrits, tu travaille tard pour être sûr d'atteindre la perfection. Ce niveau de perfection n'est pas forcément nécessaire et attendu. Accepte les erreurs qui font partie de la vie.
- **Je dois faire plaisir :** Tu ne sais pas dire non, tu as peur de blesser les autres. Apprends à écouter tes besoins. Respecter et aider les autres ce n'est pas TOUT faire pour eux ou en fonction d'eux. Respecte-toi aussi.
- **Je dois faire des efforts :** Tu penses que ce que tu fais facilement n'a pas de valeur. Tu refuses donc beaucoup de compliments et travaille dans la douleur pour te rassurer. Tu as des qualités et c'est donc normal que certaines choses te paraissent faciles. Reconnais tes qualités.

Pour aller plus loin et te former

Formation RPS :
https://www.playitagain.fr/formations/management-et-accompagnement-des-transformations/rps/

Va voir les autres fiches du cahier de vacances :
https://www.playitagain.fr/blog/les-cahiers-de-vacances-de-playitagain/

Tous droits réservés