

# ATELIERS THÉRAPEUTIQUES BURN-OUT



La **Maison Médicale Univers Santé**  
vous offre la possibilité de suivre un cycle de  
**4 ateliers thérapeutiques autour du burn-out.**

## **INFORMATIONS**

**Participation financière**

**2,50 €/ atelier**

avec inscription au  
préalable au 02/762.93.82  
ou auprès de l'accueil.

## **OÙ ET QUAND?**

Les **lundis**

27 mai 2024

3, 10 et 17 juin 2024

de **13h30 à 16h**

sur le site de **Woluwe**



Maison Médicale agréée CDOCF depuis 09/2023  
Rue de Bretagne, 30 - 1200 Woluwe-Saint-Lambert  
Avenue de l'Astronomie, 30 - 1210 Saint-Josse-Ten-Noode

02/762.93.82  
[www.mm-univers-sante.be](http://www.mm-univers-sante.be)



# ATELIERS THÉRAPEUTIQUES

# BURN-OUT

**Vous ressentez des signes d'épuisement, vous êtes en burn-out ou en êtes sorti.e depuis peu?**

La Maison Médicale Univers Santé vous propose **un cycle de 4 demies journées thérapeutiques** durant lesquelles vous pourrez prendre du temps pour vous, échanger avec d'autres personnes, mieux comprendre le processus du burn-out et acquérir des outils concrets pour y faire face.

Les séances seront composées de **cercles de parole, de partage de connaissances, de mouvements doux et de moments créatifs et stimulants**. Elles auront lieu dans un cadre convivial et bienveillant en petits groupes.

## Programme:

Jour 1: Faire connaissance avec le groupe et me situer dans le burn-out.

Jour 2: Me reconnecter à moi-même, sentir mon niveau d'énergie et connaître mes besoins.

Jour 3: Mettre mes limites de manière juste.

Jour 4: Savoir ce qui me donne de l'énergie et comment prendre soin de moi.



Les **lundis** 27 mai, 3, 10 et 17 juin 2024



13h30 à 16h



Site de **Woluwe**: Rue de Bretagne, 20 à 1200 Bruxelles



Patient.e.s (inscrit.e.s ou non inscrit.e.s) touché.e.s par le burn-out



Programme encadré par



**BÉNÉDICTE ADNET**  
Psychologue clinicienne  
Spécialisée en Burn-out



**SARAH GÖBERT**  
Assistante sociale  
Embodiment coach  
Art-thérapeute

**Envie d'y participer? Laissez vos coordonnées à l'accueil afin d'être ajouté à la liste des demandes.**

NOM	PRÉNOM	NUMÉRO DE GSM