

DES SIGNAUX À PRENDRE EN COMPTE

■ Physiques :

- Maux de tête, de dos, de ventre
- Troubles du sommeil, fatigue intense et persistante
- Vertiges et allergies

■ Emotionnels :

- Sentiment de découragement, de tristesse, d'inefficacité
- Vision négative du travail / sentiment d'insécurité en l'avenir
- Angoisses
- Sentiment de solitude

■ Des conséquences pour l'entreprise :

- Retard dans les tâches du quotidien
- Oublis fréquents
- Perte de clients
- Trésorerie dégradée

> Mise en danger de l'entreprise

■ Et vis-à-vis des salariés :

- Perte de motivation
- Diminution de la productivité
- Absentéisme / mauvaise ambiance
- Accidents du travail
- Risque de perte d'emploi si entreprise en difficulté

■ Et vis-à-vis des proches, de la famille, des amis :

- Éloignement / repli sur soi
- Incompréhensions
- Sentiment de solitude

LA CAPEB VOUS ACCOMPAGNE ET SOUTIENT VOTRE ACTIVITÉ.

Vous y trouverez des conseils, formations, et des confrères avec qui discuter. Vous pourrez être orienté vers les partenaires spécialisés en fonction de vos attentes et de votre parcours.

CAPEB AIN

04 74 23 19 50
contact@capeb01.fr
www.capeb.fr/ain

CAPEB ALLIER

04 70 44 71 02
capeb.allier@orange.fr
www.capeb.fr/allier

CAPEB ARDÈCHE

04 75 86 01 10
capeb07@capeb-ardeche.fr
www.capeb.fr/ardeche

CAPEB CANTAL

04 71 48 41 38
capeb-15@wanadoo.fr
www.capeb15.fr

CAPEB DRÔME

04 75 02 10 07
capebdrome@capebdrome.com
www.capeb.fr/drome

CAPEB ISÈRE

04 74 16 18 38
capeb38@capeb-isere.fr
www.capeb-isere.fr

CAPEB LOIRE

04 77 92 11 30
forez@capeb-loire.fr
roanne@capeb-loire.fr
www.capeb.fr/loire

CAPEB HAUTE-LOIRE

04 71 09 11 68
contact@capeb43.fr
www.capeb.fr/haute-loire

CAPEB PUY-DE-DÔME

04 73 25 71 71
capeb63@capeb63.fr
www.capeb.fr/puy-de-dome

CAPEB RHÔNE et GRAND LYON

04 72 85 77 10
contacts@capeb-rhone.fr
www.capeb.fr/rhone

CAPEB SAVOIE

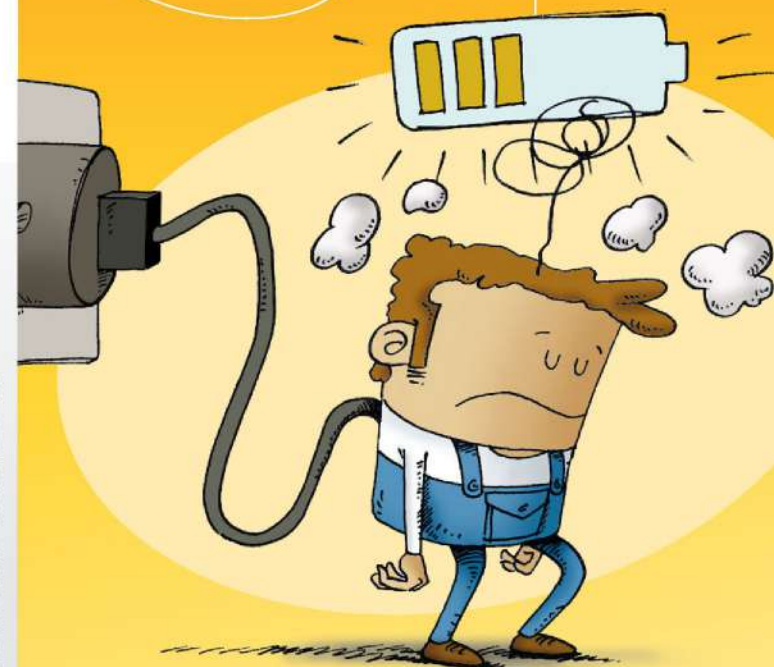
04 79 62 14 80
contacts@capeb-savoie.fr
www.capeb.fr/savoie

CAPEB HAUTE-SAVOIE

04 50 66 26 66
accueil@capeb74.fr
www.capeb74.fr

ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL
STRESS
BURNOUT

COMPRENDRE
POUR AGIR



Création: SIGNE PARTICULIER - 06 60 38 72 45 - 0321

DES SOLUTIONS FACILES À METTRE EN PLACE

Pourquoi ressentons-nous stress et épuisement ?

Déséquilibre entre les situations difficiles, ressenti au quotidien dans le cadre professionnel :

- Stress
- Violences externes (insultes, incivilités, agressions, ...)
- Violences internes (harcèlement moral ou sexuel, conflits, ...)

Et notre capacité à y faire face.

Ce déséquilibre se manifeste par un état d'épuisement professionnel, aussi appelé burnout, ou une souffrance mentale et/ou physique.

Des causes professionnelles

- Le rythme de travail soutenu
- Les chantiers aux délais trop serrés
- Le surcroît de travail administratif
- La gestion des salariés éprouvante
- L'absence non prévue d'un salarié
- Les difficultés de trésorerie / Les impayés
- Le manque d'intérêt pour certains chantiers
- La relation client parfois difficile
- Le manque de temps pour la vie privée

J'apprends à m'adapter à chaque situation

Je pense à la formation

- Je délègue, et le cas échéant je propose des formations pour que mes collaborateurs soient opérationnels

- Je m'accorde plus de temps pour évaluer mes points forts et mes points faibles
- Je me forme, pour gagner en confiance et être plus efficace sur tous les aspects de mon travail de dirigeant

Je prends les devants et je m'organise

- Je planifie
- Je prends des pauses
- Je me fixe des objectifs raisonnables
- J'anticipe mes besoins, mes achats
- Je prévois du temps pour les aléas
- Je fixe des limites à mes horaires de travail et je m'y tiens !

Je travaille plus sereinement

Je prends soin de moi

- Je dors suffisamment et/ou je fais des siestes
- Je mange correctement et surveille ma consommation de café, tabac, alcool
- Je pratique une activité physique et prend du temps pour mes loisirs

Je fais confiance, je délègue

Je partage et je m'entoure

- Je dialogue / partage plus souvent avec mes salariés, qui sont mes alliés
- Je prends contact régulièrement avec mes confrères, qui vivent la même chose que moi
- Je formalise les attentes de mes clients pour éviter les incompréhensions
- Je demande des conseils, à des confrères, à la CAPEB qui est là pour m'accompagner
- J'accorde plus de temps à ma famille, mes amis

Je trouve le bon équilibre entre vie personnelle et vie professionnelle

