

HÔPITAL DE JOUR THÉRAPEUTIQUE

Programme de jour Dé-stresse

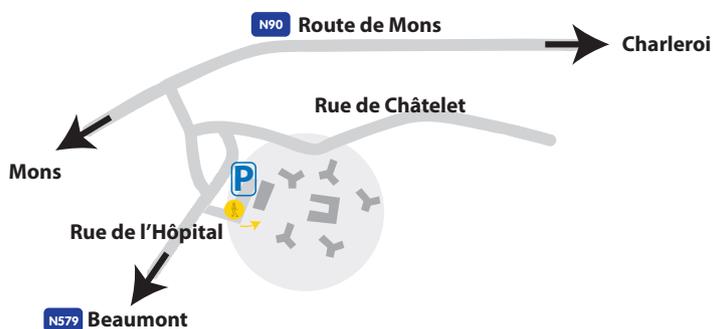
Vincent Van Gogh

Rue de l'Hôpital 55,
6030 Charleroi

SECTION PSYCHOLOGIE

📍 BORYCZKO Klaudia 📞 071/92.28.70

📍 CHARDOME Sherilyn 📞 071/92.29.34



www.humani.be



PROGRAMME DE JOUR **DÉSTRESSE**





ÉQUIPE :

-  **Psychologue** : Boryczko Klaudia
-  **Ergothérapeute** : Chardome Sherilyn

INDICATIONS :

Le programme thérapeutique **Dé-stresse** s'adresse à des adultes souffrant d'un épuisement professionnel ou d'un Burnout.

OBJECTIF THÉRAPEUTIQUE :

Le but est de favoriser la récupération et d'offrir aux patients des outils leur permettant de mieux gérer le stress et de retrouver progressivement une vie privée, sociale et professionnelle équilibrée et satisfaisante.

PRINCIPES THÉRAPEUTIQUES :

- ✓ Psycho-éducation sur l'épuisement professionnel
- ✓ Analyse de la problématique du travail
- ✓ Travail sur la réduction du stress et la régulation émotionnelle (avec outils comme la pleine conscience, relaxation, le mouvement, etc.)
- ✓ Information sur les lois et les droits des travailleurs
- ✓ Elargir les compétences sociales, notamment par l'affirmation de soi
- ✓ Apprendre des techniques de maîtrise (gestion des limites et besoins, du temps, etc.)
- ✓ Identification de ses valeurs personnelles, professionnelles et familiales
- ✓ Clarification des perspectives professionnelles
- ✓ Préparation à la reprise d'une activité
- ✓ Prévention de la rechute

MODALITÉS :

- ➔ Groupe semi-ouvert de septembre à juin
- ➔ Participation 1 jour par semaine ➔ **le mardi**
- ➔ Horaire de **9h à 16h**
- ➔ Groupe fermé et mixte de maximum **14 patients**

MODALITÉS D'ADMISSION :

- ✓ Consultation de pré-admission avec le psychologue du programme