

Conférenciers sur le thème du burn-out

Sortie du film ‘Everybody Happy’

Un belge sur deux ressent plus de stress qu'il y a cinq ans et un employé sur cinq a un risque accru de burn-out. Le nouveau film "Everybody Happy" de Nic Balthazar montre de manière poignante ce que le burnout peut provoquer chez un individu. C'est une occasion particulière pour aborder cette thématique délicate dans votre entreprise. C'est la raison pour laquelle Kinopolis et Read My Lips s'associent à l'occasion de la sortie du film Everybody Happy-film pour vous proposer une palette de conférenciers spécialisés et inspirants.

Les honoraires sont indicatifs et peuvent être influencés par la langue, la durée, le lieu et le temps de préparation du conférencier. L'honoraire comprend la préparation avec le conférencier par téléphone et email. Un coût supplémentaire est facturé en cas de réunion de préparation. Tarifs hors TVA 21% et hors frais de transport (0,3363 euro / km) et frais de dossier de 145 euros.

1. Spécialistes du burnout

Cedric Dumont



Cedric Dumont est l'un des meilleurs et des plus célèbres basejumpers dans le monde. En tant que psychologue du sport il coache aussi bien les managers que les sportifs de haut niveau sur comment dépasser sa peur. Le bonheur au travail est un sujet qui le passionne et sa mission est de permettre aux gens de s'épanouir au travail.

Create Flow before burning out! Finding the Higher You!

Cedric vous montre comment reconnaître et prévenir le burnout en créant une résistance, un engagement et des rituels positifs et créer ainsi une autre dynamique. Des stratégies simples mais très efficaces pour

gérer le stress et pour développer des sentiments positifs, de l'optimisme, une communication efficace et de la créativité. Trouver la meilleure version de vous-même, transformer la motivation en inspiration et ainsi trouver votre Moi supérieur.

Honoraire: 1.250 euros – Langues: français, néerlandais, anglais

Site internet: <http://www.readmylips.be/fr/conferenciers/cedric-dumont>

Florence Pérès



Florence Pérès est coach certifiée en mindfulness et est spécialisée dans la prévention de l'épuisement professionnel. Elle conseille les employeurs et les employés sur la gestion du stress, construire sa résistance et prévenir le burn-out. Avez-vous déjà entendu parler de la 'détox digitale'? Egalement un thème de prédilection de Florence.

Détox digitale: trouver l'équilibre dans l'utilisation de la technologie et des médias sociaux

Nous sommes de plus en plus imbriquées dans notre smartphone. Nous vérifions constamment et inconsciemment nos emails, les médias sociaux et autres messages. Sur le lieu de travail aussi, l'intoxication digitale prend des formes parfois inquiétantes. Au cours de cette conférence, Florence explique quel impact cette connexion permanente a sur notre cerveau, pourquoi cela affecte considérablement nos performances et que cela augmente notre niveau de stress. Grâce aux explications données de manière ludique et interactive, aux conseils pratiques et immédiatement applicables, vous serez motivé à être moins connecté au monde virtuel.

Comme passer de 'excité et éparpillé' à un état calme et concentré?

Sommes-nous toujours conscients dans cette société trépidante? Ou avons-nous l'impression que la vie nous échappe, que nous n'avons plus d'emprise sur elle, que nous la subissons? Nous voulons un travail passionnant, avoir du succès, une vie de famille heureuse, s'épanouir... Au centre de toute cette agitation, un esprit calme et concentré peut ramener l'équilibre et la sérénité. Ainsi, nous pouvons sortir du pilote automatique et reprendre le contrôle de nos vies et de notre travail. Au cours de sa présentation au contenu à la fois informatif et ludique, vous apprendrez comment vous avez beaucoup plus d'impact que vous ne le pensez sur votre vie et sur votre niveau de stress.

Comment puis-je reconnaître l'excès de stress chez mes employés et prévenir le burn-out dans mon équipe?

Florence Pérès montre comment le stress s'accumule, quels facteurs y contribuent et comment la situation peut dégénérer en burn-out. En comprenant mieux ces mécanismes, vous pouvez en tant que patron ou collègue intervenir quand il en est encore temps. Basés sur les découvertes scientifiques récentes, vous apprendrez comment construire une bonne résistance, devenir plus performant et tourner le dos aux pensées stressantes. L'approche simple et les conseils donnés peuvent directement être appliqués dans votre équipe et dans la vie des personnes très occupées.

Honoraire: 1.000 euros – Langues: français, néerlandais, anglais
Site internet: <http://www.readmylips.be/fr/conferenciers/florence-peres>

Ariane Pierrard



Ariane Pierrard travaille chez The Human Link qui accompagne les entreprises en matière de prévention du burn-out et pour établir et implémenter une politique humaine qui favorise le bien-être des collaborateurs. Ariane anime de nombreux workshops et donne des conférences sur le thème du stress et du burn-out liés à l'environnement de travail.

Le rôle des managers dans la prévention du burnout (groupe cible: managers, cadres...)

Le plus vite vous tuez le burn-out dans l'oeuf, le moins d'effets négatifs vous aurez pour votre organisation, vos équipes et les individus. En tant que manager, vous pouvez jouer un rôle fondamental dans la prévention du stress et du burn-out. Comment pouvez-vous détecter rapidement les signaux des employés, de sorte que vous puissiez agir plus rapidement et plus efficacement? Comment pouvez-vous protéger du burnout vos employés les plus motivés? Comment vous pouvez promouvoir le soutien mutuel entre collègues et les responsabiliser par rapport à cette thématique?

Les employés ont leurs limites (groupe cible: tous les employés)

Beaucoup de collaborateurs se reconnaîtront: vous obtenez de la satisfaction de votre travail, mais vous avez le sentiment de ne jamais avoir fini, vous éprouvez un grand sens des responsabilités... Cela peut vous demander beaucoup d'énergie. Si l'équilibre est rompu, vous entrez dans une situation de stress chronique. Il est important de ne pas sous-estimer le stress, mais aussi de ne pas le surestimer! Ariane Pierrard illustre de manière limpide quelles sont les différentes phases et comment les collaborateurs peuvent se protéger afin que 'beaucoup' ne devienne pas 'trop'. La conférence contient différents conseils pratiques afin de respecter ses propres limites et de continuer à bien s'occuper de soi-même.

Implémenter la prévention du burnout dans les entreprises (groupe-cible: l'entreprise)

Les entreprises et les organisations sont tenues par la loi de mettre en oeuvre une politique préventive en matière de burnout. Mais comment s'y prendre? Durant cette conférence, Ariane Pierrard vous transmet son expertise ainsi que de nombreux exemples issus de la pratique. L'objectif principal de la conférence est d'encourager les organisations à intervenir préventivement et de prendre le taureau par les cornes. Vous sortirez avec un plan concret!

Honoraire: 750 euros – Langues: français, néerlandais, anglais
Site internet: <http://www.readmylips.be/fr/conferenciers/ariane-pierrard>

Dr Patrick Mesters



Le psychiatre Patrick Mesters a fondé le 'European Institute for Intervention and Research on Burnout'. Il est l'auteur d'ouvrages de références sur la prévention du burnout et sur comment en sortir. Il jouit d'une très grande notoriété tant en Belgique qu'à l'étranger.

Vivre la reconnaissance au travail

Des pistes et des actions à mettre en œuvre au niveau de la reconnaissance de soi, des autres et de la culture de la reconnaissance au sein de votre entreprise.

Honoraire: 1575 euros – Langues: français, anglais

Website: <http://www.readmylips.be/fr/conferenciers/patrick-mesters>

Etienne Payen



Médecin généraliste et psychothérapeute, Etienne Payen suit des patients atteints de burnout et de dépression. Il est conférencier et l'auteur de «*La dépression positive*», un ouvrage inspiré de sa double expérience.

Le burnout positif

Comprendre le burnout. Trouver et retrouver ses repères dans le burnout. Sommes-nous tous à risque? En quoi sommes-nous responsables du burnout? Comment en sortir? Au fait, qu'est-ce qu'une psychothérapie? Faut-il prendre obligatoirement des antidépresseurs? Cette conférence passionnera tout un chacun, car qui n'est pas confronté lui-même ou dans son entourage au burnout?

Honoraire: 625 euros – Langues: français, anglais

Site internet: <http://www.readmylips.be/fr/conferenciers/etienne-payen>

Chris Van den Abeele



Chris Van den Abeele est un journaliste renommé de la VRT, notamment dans De Zevende Dag et dans les programmes de nuit de la radio. Chris témoigne ouvertement de son burn-out et donne les conseils pour en sortir, mais surtout pour l'éviter.

Comment vivre, survivre ou mieux encore: comment éviter le burn-out?

Chris Van den Abeele travaille depuis plus de 20 ans avec cœur et âme pour le service public en tant que producteur de radio et de télévision. Il y a quelques années, il a fait un burnout. La passion et le stress peuvent devenir un cocktail dangereux pour n'importe qui. A son retour, il a commencé à travailler d'une autre manière. Son message est plein d'espoir: on peut éviter le burnout. Et celui à qui cela arrive peut parfaitement en sortir! Un témoignage sincère et une analyse honnête de la maladie la plus fréquente chez le personnel motivé et qui semble à première vue infatigable.

Honoraire: 625 euros – Langues: néerlandais, français, anglais

Site internet: http://www.readmylips.be/fr/moderator/chris_van_den_abeele

2. Topmanagers sur le thème du bien-être au travail

Saskia Van Uffelen



Saskia Van Uffelen est CEO d'Ericsson Belux. Fin 2013, dans une chronique du journal De Tijd, elle brise le tabou de la problématique du burnout.

Burnout: une affaire qui concerne tant les employeurs que les employés!

Sa chronique dans le journal De Tijd fin 2013 a fait sensation: "Que faisons-nous réellement? Chaque jour, nous, les patrons, nous remplissons encore les sacs à dos de nos collaborateurs. Ceux-ci sont souvent déjà bien remplis, et nous y ajoutons encore d'autres missions et objectifs. De plus en plus, sous la pression de la concurrence. Cependant, à un certain moment cela suffit. Et cette limite est maintenant atteinte". Pour Saskia Van Uffelen, le burnout est une responsabilité partagée entre l'employeur et l'employé. Dans cette conférence inspirante, cette top manager partage ses idées et sa vision.

Honoraire: 1.750 euros – Langues: français, néerlandais, anglais
Site internet: <http://www.readmylips.be/fr/conferenciers/saskia-van-uffelen>

Wim Smets



Wim Smets est Global Transformation Director chez un grand acteur informatique. Partout dans le monde, il réorganise les départements IT des multinationales et des autorités. Ce *change manager* est également un alpiniste de haut vol, avec un palmarès impressionnant des plus hauts sommets des 7 continents. Il a une vision forte en matière de gestion du stress et du burnout.

Vivre avec un sac à dos léger

L'alpinisme se pratique sous haute pression. Toute erreur dans la gestion de soi-même peut avoir des conséquences fatales. De la même manière, en tant que *change manager*, Wim Smets a pu constater que performer sous haute pression peut mener au stress, à l'irritation et au burnout. Wim Smets transpose les leçons tirées en altitude à l'environnement de travail et à la vie quotidienne.

Honoraire: 1.250 euros – Langues: néerlandais, français, anglais
Site internet: <http://www.readmylips.be/fr/conferenciers/wim-smets>

Laurence Vanhée



Laurence Vanhée, DRH de l'année en 2012, a développé le concept du plaisir dans le travail: Happy Performance. Dès 2009, elle troque son titre de DRH (au Service Public Fédéral Sécurité Sociale) contre celui de 'Chief Happiness Officer'. Son leitmotif: plus de responsabilité et de liberté des travailleurs mènent à plus de performance et de bonheur. Elle est l'auteur de 'Happy RH' et fondatrice du bureau de conseil Happyformance.

Le bonheur au travail

Rechercher le bonheur au travail, le sien et celui de ses collaborateurs, rapporte aux organisations immensément plus que l'exploitation désenchantée des seules ressources humaines. Des employés heureux sont moins malades, plus loyaux, plus productifs, travaillent plus longtemps. Leurs clients sont plus heureux

et leurs actionnaires aussi. Laurence Vanhée partage avec vous les secrets pour avoir une organisation qui fonctionne dans la performance et le plaisir.

Honoraire: 4375 euros – Langues: français, néerlandais, anglais

Website: <http://www.readmylips.be/fr/conferenciers/laurence-vanhee>



**Ces conférenciers peuvent être bookés en
exclusivité chez:**

Read My Lips

Jan Puype et Hilde Degezelle

Tel: 02 512 91 93

Email: contact@readmylips.be

Website: www.readmylips.be