

Avec Sens, pour aider personnes et entreprises dans la gestion des risques psychosociaux



Face à la brutalité du monde, individus ou entreprises peuvent avoir besoin de prendre le temps, pour faire le point sur les solutions à trouver et mettre en œuvre dans des situations de tension forte, voire après un burn-out. Si c'est le cas, contactez Isabelle Zelman (Avec Sens).



Dans nos sociétés, hélas, le « [burn-out](#) » fait partie, depuis quelque temps déjà, de notre vocabulaire quotidien. Plus récemment, le « [bore-out](#) » et le « [brown-out](#) » ont été médiatisés. Ces syndromes liés à la souffrance des salariés dans leur travail ne datent pas d'aujourd'hui, mais restent ignorés ou mal compris. Seul le « burn-out » commence à être reconnu comme maladie professionnelle.

Souffrance au travail, tous concernés

Que vous vous sentiez concernés, à titre personnel ou en tant que dirigeant d'entreprise par de telles situations, ou plus simplement par des niveaux de stress importants, il vous faut savoir que des professionnels peuvent vous accompagner. C'est rassurant quand on sait que le stress toucherait un Français sur quatre et le « burn-out » quasiment un Français sur 9 !

Isabelle Zelman à votre écoute en connaissance de cause

C'est le cas d'Isabelle Zelman, coach de formation. Avec elle, point de théorie inadaptée ni d'outils "standards". Isabelle sait de quoi elle parle et dont vous lui parlerez peut-être. Elle a elle-même traversé un « burn-out » et c'est un AVC survenu sur son lieu de travail qui l'a stoppée. Avec le recul, elle pense que ces accidents lui ont très certainement sauvé la vie.

Capitalisant sur son expérience de vie et sur différentes formations, elle est en mesure d'intervenir avant que vous n'en arriviez là. Pour elle, en effet, « *il est tout à fait possible et souhaitable de procéder autrement pour l'individu, mais aussi pour l'entreprise. L'un n'est pas dissociable de l'autre* ».

Des outils pour une démarche de co-construction

Pour commencer, sachez qu'Isabelle a écrit et autopublié un livre « REBONDIR- Lumière sur mon burn-out ». Ce cheminement intellectuel, à la fois de compréhension et de reconstruction, est aussi une alerte qu'elle adresse à tout un chacun.

Forte de cette connaissance, à la fois d'elle-même et des dégâts que peut produire un « burn-out », elle s'est ensuite formée au coaching, tant au service des individus que des organisations.

Pour ce faire, elle a intégré l'école « Transformance Pro Paris-Vincent Lenardht, ». Elle en a suivi les cours pendant 18 mois et a obtenu en novembre 2018 sa certification en coaching individuel et des organisations.

Des prestations sur mesure

Pour faire simple, Isabelle se propose d'accompagner les individus et les organisations par le biais d'actions de formation, de sensibilisation dans la prévention et la gestion du stress.

Elle organise également des conférences-débats sur le thème de l'épuisement professionnel auprès des étudiants qui seront les managers de demain ainsi que des « Groupes de Parole mensuels » destinés à toutes personnes confrontées au burn-out professionnel. (Le prochain est prévu le 28 septembre 2019 à Besançon).

Infos +

- Isabelle propose des séances de [flexxi-coaching](#)
- Son livre publié sous le nom d'auteur d'[ORGANDA LEMAR](#).
- Ses outils:
 - Méthode ACP « Accompagnement Centré sur la Personne » – Carl Rogers
 - Analyse Transactionnelle – Éric Berne
 - L'élément humain – Will Schutz
 - L'enseignement École Transformance Pro Paris -Vincent Lenhardt
 - Outils spécifiques de dépistage du « Burn-out » professionnel

Infos pratiques

- Isabelle Zelmat se déplace à la demande et reçoit :
 - À son bureau : 3, rue des Pins à Fraisans (39)
 - À la maison de santé : 1 bis, rue des métiers à Rochefort sur Nenon (39) le mercredi
 - À la maison des artisans : 10 bis rue Leo Lagrange à Besançon (lundi, jeudi matin et samedi après-midi)
 - Via une connexion Skype
- Téléphone : 06 03 25 79 10
- E-mail d'[Avec Sens](#)
- Chaîne Youtube : Utiliser ce [lien](#)