

Hola

¡Felicitaciones por dar este primer paso tomándote el tiempo para sentarte y cuidarte! En primer lugar, permítame presentarme brevemente:

### ¿Quién soy?

Después de estudiar ingeniería de gestión, tuve una primera vida rica y variada como jefe de la PYME familiar a los 24 años, luego en la gestión de organizaciones con y sin fines de lucro, en Bélgica como en el extranjero, con *casi 25 años de experiencia en gestión*. ¿Mi pasión? Acompañar el cambio hacia su potencial.

Después de mi burnout / agotamiento y varias formaciones en psicopatología, altos potenciales, coaching, CNV e hipnosis, fundé Stress Out en 2015. Seré certificada como persona de confianza externa en octubre de 2024 y continúo formándome en otras técnicas a lo largo del camino.

En 2018, cofundé la Clínica de Estrés y Burnout en Chirec Lambermont, donde consulté durante 4 años y medio.

Me uní a otros centros médicos que dan prioridad a la interdisciplinariedad y a una visión integrativa del burnout.

¿Mi ambición?

- Proporcionar respuestas justas y matizadas para gestionar el estrés laboral, salir del agotamiento a largo plazo y crear un clima favorable para el desarrollo personal y laboral de forma individual o colectiva, en los tres idiomas que hablo con fluidez : Castellano (y chileno), francés (idioma materno) e inglés.
- Transmitir mis conocimientos a través de mi canal de YouTube y a través de cápsulas semanales en la radio BXM y en [Spotify "Les secrets du Burn-Out - Anne Habets" \(FR\)](#).

Con un enfoque global, innovador y multidisciplinario y la ayuda de una red cualificada de médicos, psiquiatras, psicoterapeutas, abogados, etcétera, te apoyamos desde la prevención, la atención y el apoyo para regresar a tu profesión de corazón, sereno y sostenible, individual y colectivamente.

¿Quieres saber más? Mira nuestros videos en mi canal de YouTube Anne Habets StressOut: Encontrarás una introducción a la meditación o consejos sobre cómo salir del agotamiento.

Como introducción a tu consulta, te invito a escuchar la del código QR de enfrente: Entendiendo los conceptos básicos del estrés y el agotamiento para salir de él de forma permanente (FR)



### Consultas individuales

En nuestras sesiones, utilizo una variedad de herramientas y te apoyo desde diferentes ángulos o perspectivas:

- Escucha activa** para superar la negación y implementar medios para recuperar el sueño, la relajación y el placer.
- Evaluación de tu situación** a través de pruebas (burnout, estrés, HP, etcétera). Consejos nutricionales relacionados con los neurotransmisores.
- Coaching e hipnosis** para liberar bloqueos heredados y evolucionar tus mecanismos mentales. Fomentar la libertad mental, el equilibrio emocional y una nueva relación con el trabajo.
- Acceso a tus recursos internos** para avanzar serenamente y plenamente en tu presente.
- Introducción a la meditación**, transformación de creencias limitantes, regulación de emociones y necesidades,
- Práctica de comunicación asertiva y no violenta** (CNV).
- Asesoramiento administrativo**: ¿tiene una entrevista con el médico del trabajo, el asesor médico (mutua) o la compañía de seguros? Te preparo explicando sus respectivos roles e intereses.
- Asesoramiento en RRHH y liderazgo**, desde mis 25 años de experiencia al frente de organizaciones con y sin fin de lucro y como facilitadora- consultora hasta ahora.

### ¿Dónde y cuándo?

En Terre Rêves  
Av. Wavre 1762B, 1160 Bruselas  
Lunes de 4 a 7 p.m.

En mi consultorio privado o en línea  
Rue H de Mol 15, 1780 Wemmel  
El resto de la semana

**Programar citas a través de Progenda:**  
<https://progenda.be/centers/annehabets>

### ¿Cuántos?

Sujeto a IVA, ofrezco 2 tarifas según tu regularidad: 80 € / 1 hora o 70 € / 1 hora – consulta semanal fija. Preferiblemente en efectivo o MobilePay (sin bancontact). Cualquier aplazamiento/cancelación dentro de las 48 horas es facturada.

Detalles de los formatos de consulta individual: <https://www.annehabets.org/consultation-individuelle>

Anne Habets – acompañamiento en Fr/Eng/Esp. Domicilio social: rue H de Mol, 15- B 1780 Wemmel  
Fundadora de Stress Out, IACA y IslaGomera Formación, coaching holístico, consultoría de RRHH y bienestar en el trabajo  
Correo: [anne@stress-out.be](mailto:anne@stress-out.be) y tel.: +32 497 39 97 97 IVA: BE 0684.672.124 - Cuenta bancaria: BE 44 7360 4916 7445

## Apoyo colectivo

### Camino IACA - para salir del agotamiento y prevenirlo... en 9 módulos ¡Hacia un retorno sostenible a tu profesión de corazón! La 19ª edición desde octubre 24 hasta enero 25

Pioneros en el apoyo multidisciplinario y colectivo al estrés y al burnout desde 2016, hemos diseñado el camino IACA – Integración, Acompañamiento, Conciencia y Aptitudes, con un equipo de 5 profesionales y el apoyo de expertos. Compuesto por 9 módulos repartidos en 4 sábados y una noche de cierre, te permite explorar 9 herramientas y técnicas pragmáticas para salir del agotamiento y retomar serenamente tu trabajo de corazón... acompañando la metamorfosis (y evitando recaídas), desde hace ya 7 años.

#### ¿Objetivos?

- **Conciencia e integración.** El descubrimiento de uno mismo y de los factores estresantes.
- **Exploración de 9 nuevos recursos** como el estrés según la Neurociencia, hipnosis, respiración consciente conectada, meditación, transformación de creencias limitantes, emociones y comunicación, Biodanza, constelaciones sistémicas, coaching...
- **Comprensión y aceptación** del (pre)burnout a través de intercambios y compartir con otros participantes y 5 profesionales experimentados.

#### ¿Dónde y cuándo?

- en Tervuren – Sala CP Bubbles – fácil acceso/aparcamiento
- **4 sábados** : 12 de octubre, 16 y 30 de noviembre, 14 de diciembre **y el jueves** 16 de enero por la noche (excluyendo vacaciones escolares)

#### ¿Cuántos?

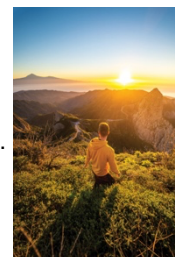
- A petición, varía según su realidad.
- Los empleadores a menudo envían a sus empleados a seguir este programa antes o al regresar al trabajo: oferta a simple solicitud de tu manager o de recursos humanos

Información práctica, testimonios, reservas: <https://www.annehabets.org/sortir-du-burnout>

Haga clic en [este enlace](#) para descubrir los detalles de los 9 módulos (FR)

### Isla Gomera y lo esencial : Serenidad Interior, Conexión y Despertar

Armoniza las cinco dimensiones del ser: cuerpo, emociones, pensamientos, energía y consciencia. Explóralas y valóralas a través de talleres y las bellezas de esta isla virgen de Canarias. Alojamiento en el hotel \*\*\*\* Playa Calera. Un programa cuidadosamente elaborado y co-presentado con Pierre Josis, coach y terapeuta psico-corporal en respiración consciente y conectada. Llevo compartiendo con vosotros mi pedacito de paraíso desde 2011. A pocos pasos de un bosque primario, "Parque Garajonay", nos embarcamos en un viaje hacia lo esencial: meditación, respiración, autohipnosis, danza, talleres y visitas... Este retiro promueve el equilibrio entre la escucha, la introspección, el compartir, el descubrimiento, la curiosidad y la amabilidad a lo largo de esta experiencia transformadora. Esta burbuja de escape producirá efectos más allá de tu estancia e integrará en tu vida diaria. Nos vamos serenos, con el corazón ligero, y una maleta llena de herramientas. Videos y testimonios en [facebook.com/passionislagomera](https://www.facebook.com/passionislagomera) o [Instagram.com/passion.isla.gomera](https://www.instagram.com/passion.isla.gomera)



#### ¿Dónde y cuándo?

- Valle Gran Rey, al sur de la isla de La Gomera – Islas Canarias (España)
- **Del 31 de octubre al 7 de noviembre de 2024**

#### ¿Cuántos?

- **1499€** todo incluido excepto vuelo - traslado, venta hasta el 15 sept. 1599€ hasta 30/09/24
- Grupo de 8 a 12 personas (máx.)

Programa, video - foto y reserva: [www.islagomera.be](http://www.islagomera.be)

### El Stress Out Café

En empresas, ONG's u organizaciones paraestatales, ofrezco formación como prevención del burnout, apoyo y preparación para el regreso post-burnout, estrés individual y colectivo, así como la identificación de disfunciones dirigidas a la gestión. También facilito el desarrollo de planes de acción tras el diagnóstico de riesgos psicosociales. Mi enfoque es flexible en términos de formato, duración y contenido. Ve el regreso al trabajo post-burnout como una oportunidad de mejora organizacional, utiliza mi experiencia de campo, herramientas concretas y consejos realistas, así como métodos de intervención e inteligencia colectiva.

Más info: <https://www.annehabets.org/formation-burnout-preparer-le-retour-apres-maladie>

¡Esperamos poder acompañarte en tu camino!

Cordialmente, Anne Habets

**"La mente se enriquece con lo que se da, el corazón con lo que da". Victor Hugo**

Anne Habets – acompañamiento en Fr/Eng/Esp. Domicilio social: rue H de Mol, 15- B 1780 Wemmel  
Fundadora de Stress Out, IACA y IslaGomera Formación, coaching holístico, consultoría de RRHH y bienestar en el trabajo  
Correo: [anne@stress-out.be](mailto:anne@stress-out.be) y tel.: +32 497 39 97 97 IVA: BE 0684.672.124 - Cuenta bancaria: BE 44 7360 4916 7445