



**I**ntégration  
**A**cceptation  
**C**onscience  
**A**ptitudes

## CHEMIN IACA POUR PRÉVENIR ET SORTIR DU BURNOUT

Vous cherchez des outils et techniques pour :

- Avancer dans votre **quête de sens**,
- Prévenir ou sortir durablement du **burnout**,
- Retrouver un **équilibre entre vie professionnelle et personnelle**,
- **Comprendre** le processus du burnout,
- Reprendre **confiance** en vous et sortir de l'isolement,
- Intégrer les **changements** pour un retour serein à votre métier de cœur et **éviter les rechutes**.

Comment ?

- Réactiver vos **forces** et **ressources** personnelles,
- Expérimenter en groupe **neuf techniques psychocorporelles**,
- **Aligner mental, corps, émotions et comportement** avec votre **conscience**,
- Créer votre propre **boîte à outils**,
- Bénéficier d'un **accompagnement holistique** avec une équipe bienveillante.



**Restore your balance**

**Anne Habets**

**FONDATRICE DU CHEMIN IACA  
COACH HOLISTIQUE ET  
HYPNOTHÉRAPEUTE**

Approche **intégrée** déclinée en **formations, consultations individuelles**, consultation en risques psycho-sociaux, **Personne de Confiance** et conception-facilitation du chemin IACA et des séjours **Isla Gomera**.

25 ans d'expérience **managériale** et en **RH**, en Belgique et à l'international.  
Burnout en 2012.

10 ans d'accompagnement individuel et collectif.

**Chroniqueuse** hebdomadaire sur BXFM :  
"Les secrets du burnout".  
Trilingue : FR, EN, ES.

[www.annehabets.org](http://www.annehabets.org)

BE+32 497 39 97 97

[anne@stress-out.be](mailto:anne@stress-out.be)

ES+34 690 866 479



9 modules  
collectifs

entretiens  
individuels

## PROGRAMME COLLECTIF PLURIDISCIPLINAIRE

Une équipe de quatre professionnelles chevronnées  
Un groupe équilibré de maximum 12 personnes



Retrouvez les détails pratiques,  
le programme et les témoignages :  
[www.annehabets.org/sortir-du-burnout](http://www.annehabets.org/sortir-du-burnout)



20<sup>e</sup> édition  
8 années

## INFOS PRATIQUES

**Dates : 4 samedis + 1 soirée**  
8 mars\*, 5 avril, 24 mai, 14 juin  
Soirée de clôture : jeudi 3 juillet  
(\*1<sup>re</sup> date sous réserve)

**Lieu :** Waterloo, le Monde en Soi. Parking gratuit

**Tarif : selon votre réalité économique**  
[www.annehabets.org/sortir-du-burnout](http://www.annehabets.org/sortir-du-burnout)

## COMMENCER LE CHEMIN

Consultation individuelle préalable requise pour :



Vous rendre acteur/rice de votre démarche  
Vérifier l'adéquation avec le programme  
Rendez-vous avec Anne Habets  
[Progenda.be/centers/annehabets](http://Progenda.be/centers/annehabets)

## VIVEZ UNE MÉTAMORPHOSE

### Rouages

Comprendre vos mécanismes  
de stress et de burnout  
grâce aux neurosciences



### Lotus

Revitaliser votre corps à l'aide  
de la respiration consciente



### Sagesse

Libérer votre esprit par la  
méditation et la prise de  
conscience de vos croyances



### Boussole

Vous reconnecter à la joie  
avec l'hypnose



### Feeling

Décrypter le message  
de vos émotions



### Move

S'exprimer par le corps  
en mouvement



### Equilibre

Trouver votre juste place grâce  
aux constellations systémiques



### Bloom

Visualiser ce qui vous  
fait vibrer



### Bulles

Intégrer les acquis  
pour retrouver votre potentiel

