

Nous vous proposons :

- un lieu d'écoute soutenant
- un espace d'échanges et de conseils
- un temps pour prendre du recul et comprendre les enjeux de la situation
- une opportunité pour rebondir et pour agir



Pour nous contacter :

06 47 64 16 21

Association Mieux-être & Travail

mieuxetre.travail@orange.fr

www.mieux-etre-travail.com

Consultations gratuites (sur rdv) :

Mercredi matin et Vendredi matin

à Espace 101 n°101 Bvd Etats-Unis Lyon 69008

(hors jours fériés et juillet-août)

Permanence juridique gratuite :

Mercredi 16h-18h Cabinet de Maître Arême Touahria

prendre RDV au **06 15 31 73 08**

ou par mail areme.touahria@gmail.com



Mieux-être & Travail

Echanger, comprendre, agir

**Association Loi 1901
à but non lucratif [Rhône]**

s'adressant à tous salariés
des secteurs privé et public,
actifs ou en transition professionnelle

Vous vous sentez ...

- ...dans une impasse professionnelle
- ...isolé ou exclu sur votre lieu de travail
- ...démuni pour en parler

Vous souffrez ...

- ...d'anxiété
- ...de troubles du sommeil
- ...de douleurs physiques (mal de dos, hypertension, migraines, pertes de concentration...)

Vous subissez ...

- ...une charge de travail ou une pression excessive
- ...des situations humiliantes à répétition ou harcelantes
- ...une perte de sens dans votre travail



Nos intervenants :

Cette équipe est constituée de professionnels ayant une solide expérience de terrain (médecins du travail, psychologues spécialisés, coachs, juristes...)

Nos valeurs :

Approche centrée sur le vécu de la personne au travail
Cadre de bienveillance et de confidentialité dans un esprit de coopération



Modalités :

- Dans un premier temps :
- deux entretiens avec un binôme de professionnels de la santé au travail pour identifier le problème et les pistes de solutions
- Dans un deuxième temps, en fonction de vos besoins :
- des ateliers thématiques adaptés à votre situation (confiance en soi, stress et burn-out, aspects juridiques, construction d'un nouveau projet professionnel...)
 - des groupes de parole pour recréer du lien et des possibles dans un espace protégé

