



## Mieux vivre au travail, entre burn-out et obsolescence, le maintien professionnel

### Description

Être bien au travail ne va pas de soi. Bon nombre de travailleurs s'épuisent à la tâche, montrent des indices évidents de désintérêt et de démotivation ou éprouvent un besoin impérieux de prendre leur retraite, de changer d'employeur, ou de métier. Le paradoxe du travail est, en effet, le risque de tenir-prise par excès, ce qui mène à l'épuisement, ou de lâcher-prise par défaut, ce qui conduit à l'obsolescence. Le maintien professionnel se situe entre ces deux extrêmes et permet d'envisager l'équilibre au travail. Il incombe autant au travailleur qu'à son environnement de permettre cet équilibre et d'y être attentif

### Objectifs

Permettre à chacun d'améliorer son bien-être psychosocial au travail (atteindre et maintenir un meilleur équilibre professionnel). - Donner à chacun les moyens

### Programme

La gestion de vie au travail, vecteur d'amélioration du bien-être psychosocial :

- le concept de bien-être au travail ;
- les apports de la psychologie positive ;
- l'approche interactionniste ;
- entre burn-out et obsolescence : la dynamique du maintien au travail ;
- outils de diagnostic et d'accompagnement ;

### POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS

[info@cefomepi.be](mailto:info@cefomepi.be)

Parc Qualitys  
Business Centre La Lanterne  
Rue Jean Burgers, 3  
7850 Enghien

Téléphone : 02 398 18 13  
Télécopie : 02 398 18 98  
Messagerie : info@cefomepi.be