|  |  |
| --- | --- |
| **Date** : 13 MAI 2020 - (Période de confinement Covid19)  **Animateur** : Alexandra SERY  **Rapporteur** : Sylvie Serre | **Thème** **du jour**  « **Comment accompagner les dirigeants en période de burnout (dirigeant de TPE / dirigeant de PME) ??** » |
| **Focus PROBLEMATIQUE**  Les dirigeants constituent une cible particulièrement exposée.   * En quoi est-ce une **difficulté**/un **défi** particulier pour lui/elle ?   C1 : Conscience / sentiment que tout repose sur leurs épaules  C2 : Ils ne peuvent parler de leurs difficultés à personne  C3 : Peuvent aller très loin dans l’épuisement/long à retrouver de l’énergie  C4 : Fusion fréquente entre leur entreprise et eux | **Focus PRATIQUES (échange)**  **dans le réseau RPBO© (tour de table)**   * Comment font les **autres CRPBO**© ? * Quelles sont les **bonnes pratiques** à partager ?   C1 : Réajustement des frontières et défusion vie pro/vie perso  C2 : Pédagogie : le rôle des émotions et les signaux du corps  C3 : La matrice ACT fonctionne très bien  C4 : Redéfinir ses valeurs et les incarner dans sa vie d’homme/femme |
| **Focus ENJEUX**   * -Qu’est-ce que ça va **changer** pour lui/elle ? * -A quoi dois-je être plus attentif dans la **posture (SF-SE)** ?   C1 : Accepter de ralentir/ « affronter » le regard de l’entourage  C2 : Prendre conscience que pers. n’est à l’abri… « même un dirigeant »  C3 : Prendre au sérieux les signaux corporels faibles  C4 : Difficultés à demander de l’aide et à aller chercher des ressources | **Focus SOLUTIONS - Duo gagnant** !   * 1- **Résolutions** (prise de conscience, compréhension) * 2- **Solutions** (actions à mettre en œuvre)   C1 : Faire accepter le ralentissement au nom de la valeur performance  C2 : S’appuyer sur leur besoin de comprendre et de s’approprier les outils  C3 : A la reconquête du corps dans une optique « plaisir et sens »  C4 : Freiner en s’appuyant sur leur forte volonté d’avancer |
| **COMMENTAIRES – Références – Liens articles – Questions en suspens :**  Inscrivez ici les moments-forts, les infos clés, les liens utiles pour le réseau :  -**Claire CHESNEAU**, consultante RPBO (promo 3) est l’auteur de l’ouvrage : « *Le burnout des dirigeants* », aux Editions Connaissances et Savoirs.  -  -  Questions restées en suspens nécessitant une réponse :  - | |
| **Merci de votre participation à tous.**  **Cordialement.**  **Sabine BATAILLE** | |