

Programme Ensō

Programme de
prévention de la fatigue
mentale au travail





Programme de prévention de la fatigue mentale au travail

Préserver et (re)trouver l'équilibre émotionnel des dirigeants, des managers et de leurs collaborateurs

Cœur



Tête



Corps





LA SANTÉ DU DIRIGEANT MISE À MAL



Sur une échelle de 1 à 10 **+ de 10%** des dirigeants évaluent leur **forme morale et physique** à **4/10** ¹

45% des dirigeants de PME et d'ETI se sentent **isolés** ²

¹Etude Bpifrance Le Lab- Dirigeants de PME-ETI en temps de crise- 06/21

²Etude Bpifrance Le Lab- novembre 2020



BURNOUT (ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL)

La moitié des dirigeants (50,9 %) présentent un risque de burnout, **dont 9,7 %** pour lesquels ce danger est très élevé.



SOLITUDE

42,5 % se décrivent également comme « isolés », voire « très isolés ».



STRESS

La grande majorité des chefs d'entreprise (89,9 %) se déclarent « stressés », dont même **11,9 %** « extrêmement stressés ».



FATIGUE ÉMOTIONNELLE EXACERBÉE

- Hausse des arrêts pour motif **psychologique** : de 6% en 2020 à **22%** en 2022. Les motifs psychologiques sont la 2ème cause d'absentéisme derrière les « maladies ordinaires » et devant les TMS ¹
- **4/10** salariés se sont arrêtés au moins une fois en 2022 ¹
- Sur la période 2018/2022, près de **4/10** salariés se déclarent « pas ou peu engagés dans leur travail » ¹
- **6/10** Français se disent « plus fatigués » et près **1/2** « plus sensible et plus émotif » qu'avant la crise. ²

¹ Baromètre absentéisme-Malakoff Humanis- rétrospective 2016/2022

² le baromètre france-émotions- décembre 2022



Programme Ensō

3 AXES POUR PRÉVENIR LA FATIGUE MENTALE AU TRAVAIL

Cœur



BILAN ÉMOTIONNEL

- QE Pro pour les Dirigeants et Manager
- OPQ32 pour les autres collaborateurs
- Décryptage de son fonctionnement émotionnel

Tête



SÉANCES DE COACHING

- Conscientisation des mécanismes cognitifs
- Plan d'actions individualisé visant l'équilibre émotionnel

Corps



ATELIERS BIEN-ÊTRE

- Reconnexion au corps
- Gestion du stress

MODALITÉS DE L'ABONNEMENT

**Formule souple,
ajustable et
personnalisée**

Sur le fond comme sur la forme : nous adaptons le programme en fonction de la situation et du besoin de chaque collaborateur concerné par le parcours

**Adapté à votre
organisation**

L'abonnement est estimé selon le nombre et la durée des arrêts de travail du semestre précédent.

**100%
transférable
d'un mois sur
l'autre**

Transfert automatique et illimité des heures non utilisées sur le mois suivant.

**Individualisation
des
accompagnements**

Nous déterminons avec chaque collaborateur la périodicité et la durée des échanges

Mathilde HELIES
Fondatrice et Dirigeante

+33 6 50 20 88 77

mathilde.helies@fullemo.com

linkedin.com/in/mathildehelies/
@MathildeHELIES

Concilier bienveillance & exigence, plaisir & performance

Fullémo
l'émotion partagée

Fullémo
l'émotion partagée

www.fullemo.com