



Le burnoutomètre

Vous enseignez depuis 5, 15, 30 ans et vous ne vous sentez plus aligné-e dans votre travail ?

Parce qu'il y a une vie après l'Éducation nationale, nous accompagnons nos ex-collègues vers un métier dans lequel ils et elles s'épanouiront.

N'attendez pas le burnout !

Le webinaire

Changer de métier quand on est prof

Tous les mardis à 18 heures

www.unevieapreslen.com

TOUT VA BIEN	J'aime mon travail	1
	Je travaille avec plaisir	2
	Je me sens bien dans mon lieu de travail	3
	Je me sens investi-e dans mon travail	4
	J'ai le temps de faire mon travail comme il faut	5
	Les moyens me sont donnés pour travailler de manière satisfaisante	6
	Je me sens reconnu-e dans mon travail	7
	Je me sens utile dans mon travail	8
	Je trouve de la satisfaction dans mon travail	9
	J'ai du temps pour moi, pour mes proches	10
FAIS-TOI AIDER Tu glisses vers l'épuisement	Bien que j'aime mon métier je ne me sens pas bien dans mon poste	11
	Je suis souvent fatigué-e	12
	Je manque de temps pour bien faire	13
	Je me désengage petit à petit	14
	On ne me donne pas les moyens de ce qu'on me demande de faire	15
	Je ne me sens pas valorisé-e dans mon travail	16
	Je n'ai plus de temps pour moi ni pour mes proches	17
	Mon travail perd de son sens	18
	Je perds confiance dans ma capacité à accomplir ce travail	19
	Je consomme des excitants (café, tabac, alcool)	20
FAIS-TOI RARETÉR Tu es en burn-in (phase d'épuisement pré-burnout)	Mes capacités intellectuelles et d'organisation au travail sont fluctuant-es	21
	Je ne suis pas reconnu-e pour la qualité du travail que je fournis	22
	Mes temps de repos sont très insuffisants pour récupérer	23
	Mes capacités intellectuelles et d'organisation ne sont plus que rarement au top	24
	Je suis sujet-te à des changements émotionnels brusques ou suis au contraire dépourvu-e d'émotions	25
	Je me sens triste, anxieux-se voire déprimé-e	26
	Je consomme des anxiolytiques ou des antidépresseurs	27
	Je suis sujet-te à des douleurs chroniques, des troubles du sommeil, des vertiges.	28
	J'ai pris ou perdu du poids de manière significative.	29
	J'ai eu au moins deux arrêts de travail en six mois	30
BURNOUT		