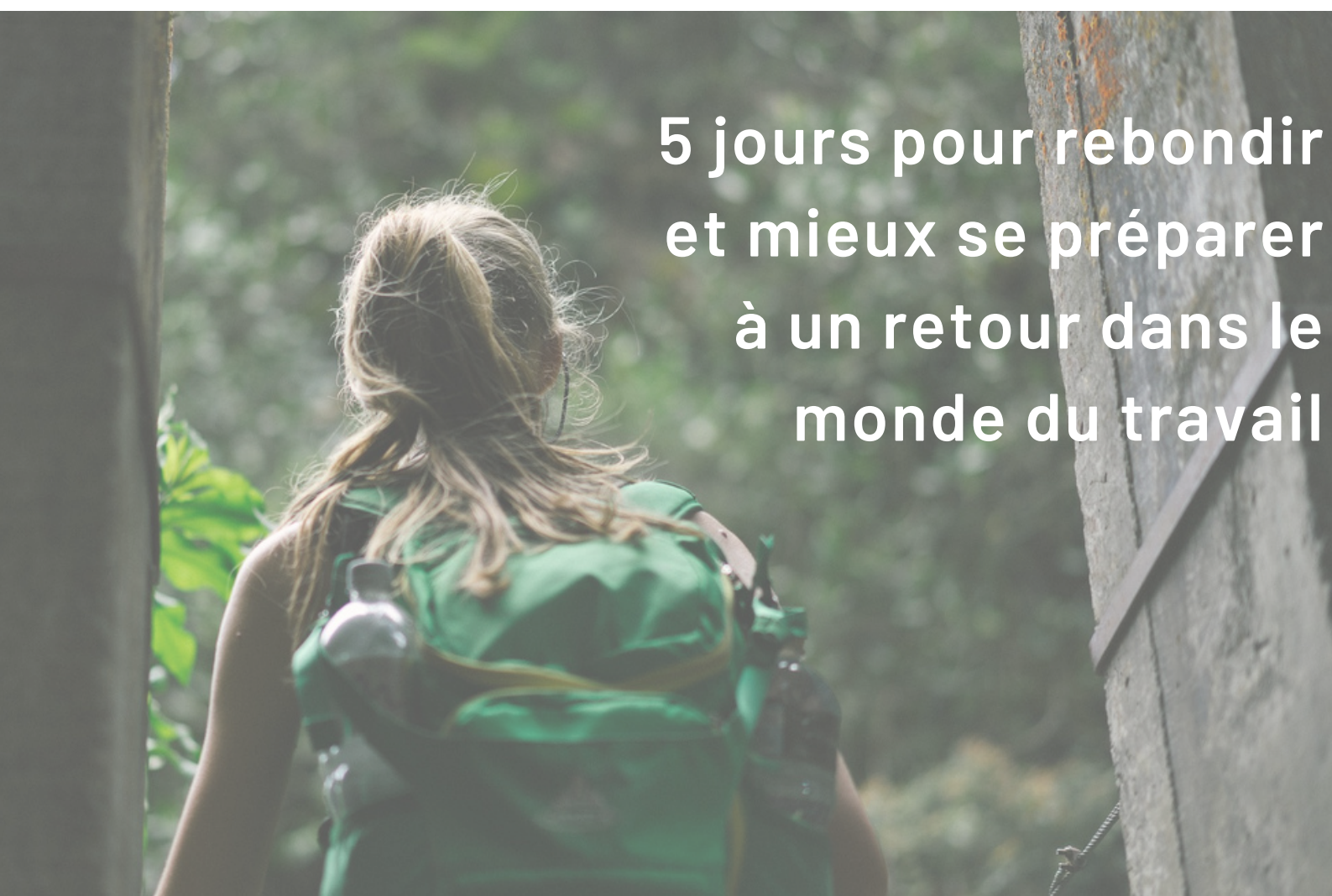


PROGRAMME DU SALON

REBONDIR

17 au 21 octobre 2022

A photograph of a woman with long blonde hair, seen from behind, wearing a green backpack and standing in a forest. She is looking towards a large tree trunk on the right. The background is a lush green forest.

5 jours pour rebondir
et mieux se préparer
à un retour dans le
monde du travail



LUNDI 17 OCTOBRE: Ma situation actuelle

Objectifs de la journée: Faire le point sur soi, sa situation actuelle, son rapport au travail.

Matinée en présentiel et en ligne

- 9h00 - 10h00: Conférence d'ouverture : Etre en incapacité de travail aujourd'hui en Belgique.
- 10h15 - 11h15: Le chemin de la résilience ou comment transformer nos blessures en ressources pour mieux rebondir suite à une absence de longue durée.
- 11h30 - 12h30: Repenser son rapport au travail après un arrêt : entre espoir et désillusion.

Pause de midi et networking pour les personnes sur place.

Après-midi en ligne.

- 14h00 - 15h00: Comment appréhender les différentes phases d'une maladie grave dans le cadre du travail ?
- 14h00 - 15h00: Quelles sont les étapes à traverser pour sortir d'un burn-out professionnel en évitant les rechutes
- 15h15 - 16h15: **Cercle de paroles:** Quand les émotions surgissent et nous submergent, que nous disent-elles ?





MARDI 18 OCTOBRE: Me (re)connaître

Objectifs de la journée: Des clés pour apprendre à se reconstruire.

Journée en ligne:

- 9h00 - 10h00: Quelles sont mes limites et contraintes : physiques, mentales, santé en général.
- 10h15 - 11h15: Comment retrouver une bonne estime de soi et la nourrir au quotidien?
- 11h30 - 12h30: Parler de l'importance de comprendre SON histoire de burnout pour en sortir et pour éviter d'y replonger.
- 13h30 - 14h30: Comment se reconnecter à son corps ?
- 14h45 - 16h00: **Cercle de paroles:** pour échanger sur comment s'autoriser à prendre soin de soi? Partage de choses qui peuvent faire du bien.





MERCREDI 19 OCTOBRE: Qui m'entoure et qui peut m'aider à rebondir ?

Objectifs de la journée: Comprendre le rôle de chacune des personnes qui sont dans mon système de support et découvrir des initiatives qui peuvent m'accompagner.

Journée en ligne:

- 9h00 - 10h00: Quel est mon système de support de base et quel est le rôle de chacun?
- 10h15 - 11h15: Comment m'y retrouver entre les différents professionnels (psychothérapeute, coachs...) qui me proposent leur aide ?
- 11h30 - 12h45: Découvrir la richesse des ressources qui nous entourent (sophrologie, cohérence cardiaque, pleine conscience, hypnose...). Les bienfaits d'une approche multi-disciplinaire.
- 13h30 - 14h30: Si mon incapacité devenait permanente, qui peut m'aider à retrouver un emploi adapté ?
- 14h45 - 16h00: **Cercle de paroles:** pour échanger sur le thème des incidences de l'incapacité sur la famille, et comment l'entourage ainsi impacter peut aider.





JEUDI 20 OCTOBRE: Me mettre en action

Objectif de la journée: Prendre connaissance des possibilités qui me sont ouvertes pendant une incapacité de travail.

Journée en ligne:

- 9h00 - 10h00: (in)Capacité de travail : ce qu'on ne vous a jamais dit et que vous auriez tant aimé savoir pour un retour apaisé au travail.
- 10h15 - 11h15: Se former quand on est en incapacité de travail, c'est possible.
- 11h30 - 12h30: JobYourself, un cocoon pour se lancer dans l'aventure entrepreneuriale.
- 13h30 - 14h30: Les droits et devoirs de la personne en incapacité de travail.
- 14h45 - 15h45: Une envie de vous reconvertir? Par où commencer?





VENDREDI 21 OCTOBRE: Comment préparer un retour dans le monde du travail?

Objectifs de la journée: Pouvoir me sentir mieux armé pour envisager un retour dans le monde du travail.

Journée en ligne:

- 9h00 - 10h00: Prêt à reprendre le travail ? Ma check-list.
- 10h15 - 11h15: Quelles sont les étapes vers un retour au travail et comment votre médecin du travail peut vous accompagner au cours de ce processus ?
- 11h30 - 12h30: Communiquer lors de votre retour au travail
- 13h30 - 14h30: A quoi faire attention lorsque l'on a repris le travail? Comment préserver sa santé au travail au jour le jour et ne pas retomber.
- 15h00 - 16h00: Bilan du salon tous ensemble.



LIENS UTILES PENDANT VOTRE CHEMINEMENT

Des questions à propos de votre incapacité de travail

Vous trouverez des informations auprès:

- ✓ Du site internet de l'[INAMI](#)
- ✓ De votre médecin traitant
- ✓ De votre mutuelle :
 - o Les [Mutualités Libres](#) par exemple
- ✓ Du Service externe de prévention et protection au travail de votre employeur :
 - o [Cohezio](#) par exemple

Vous trouverez sur votre contrat de travail le nom de celui qui vous suit.

- ✓ [Federgon](#) : La fédération des opérateurs privés du marché du travail et des prestataires de services RH.

J'aimerais me reconvertir

- ✓ [Job&Sense](#) : La plateforme belge de la reconversion professionnelle. Le site internet contient une boîte à outils gratuite pour passer de l'envie à l'action.
- ✓ La Cité des Métiers
 - o [Bruxelles](#)
 - o [Namur](#)
 - o [Liège](#)
 - o [Charleroi](#)
- ✓ [Cocorico&co](#) pour vous accompagner.
- ✓ [Inspired by asbl](#) vous trouverez des témoignages inspirants.
- ✓ [iff Europe](#) et le parcours Jump pour les jeunes de moins de 35 ans.
 - Se lancer en tant qu'indépendant :
 - o [JobYourself](#) par exemple.

✓ Je veux reprendre le travail

- [Je veux reprendre](#). C'est la plateforme qui explique le trajet de réintégration, propose des témoignages...

Si je vis un cancer

- ✓ Retour au travail est un outil interactif pour faciliter votre trajet de retour au travail après le cancer
- ✓ Reconnect : plateforme d'accompagnement lancée par la Fondation contre le Cancer
- ✓ Vie et Cancer : Blog avec des conseils utiles dans de nombreux domaines: alimentation, bien-être, traitements, administratif...
- ✓ Les coachs spécialisés du salon :
 - o Magali Mertens et Travail et Cancer.
 - o Andrea Cornez de Inclusive Be
 - o Cinda Ayashi de Inclusive Be
 - o Béatrice Burton de B-Attitudes.

Si je suis en burn-out

- ✓ Je me sens bien : plateforme de conseils et de témoignages.
- ✓ SOS burn out asbl : C'est une prise en charge globale de la personne quel que soit le stade de son épuisement et de ses finances.
- ✓ Les réseaux multidisciplinaires comme :
 - o Le Domaine
 - o Le Réseau burn out
- ✓ Les coachs spécialisés du salon :
 - o Serge Goffinet du Réseau burn out
 - o Martine Hennuy du CFIP
 - o Jessica Dessy de RE-CREATION
 - o Anne-Cécile Massart du Réseau Burn Out
 - o Nathalie Wauters de Comme une Fleur
 - o Fanny Weytens de Ciao Burn Out
 - o Monica Cuenco de Nouvelle-Vie
 - o Julie Gotal d'Atelier Coaching.

J'ai une maladie rare

- ✓ Trouver une association de patients : [La LUSS](#) regroupe l'ensemble des associations de patients qui existent en Belgique. Peut-être trouveras-tu une association pour ta maladie ?

Qui peut m'aider si mon incapacité est devenue permanente :

- ✓ [PHARE](#) à Bruxelles
- ✓ [AVIQ](#) en Wallonie
- ✓ [VAPH](#) en Flandres
- ✓ [Diversicom](#) asbl : Accompagne les chercheurs d'emplois bruxellois.

Suggestions de podcasts :

- ✓ [Job&Sense](#): Témoignages de rebonds après une période d'incapacité de travail.
- ✓ [Naître princesse, devenir guerrière](#) : "Naître princesse, devenir guerrière" est un podcast qui offre une bulle de soutien, d'information et d'espoir pour toutes les femmes touchées par le cancer et leurs accompagnants. Vous entendrez des personnes inspirantes, des médecins, des philosophes... et surtout des femmes, des super princesses et hyper guerrières.
- ✓ [Éclore après un burn out](#): Éclore après un burnout, le podcast qui s'adresse aux femmes touchées par le burnout, qui veulent retrouver la confiance et l'inspiration qu'elles aussi pourront un jour retrouver la joie et le plaisir au travail.
- ✓ [Raconte-moi ta dépression](#) : Malheureusement dans notre société tant que nous ne sommes pas confrontés à la dépression, nous n'y prêtons pas attention. C'est pourtant une maladie très répandue ayant ses propres codes et modifiant au plus profond le comportement des personnes touchées.
- ✓ [Un cadeau mal emballé](#) : Laura partage ce qu'elle a compris du burn-out, à travers des témoignages et des conseils.