PRÉVENTION DE LA CHARGE MENTALE

Invitation à participer à notre campagne de prévention à Bruxelles



éclore.

POURQUOI AGIR

Notre environnement évolue très vite.
Notre cerveau beaucoup moins.

Derrière de nombreux sourires, il y a des personnes qui tiennent. Mais pour combien de temps ? Les rythmes, le niveau de stress et de charge mentale propres à notre époque affectent la santé mentale de millions de personnes, compliquent les parcours de soins et accélèrent les trajectoires d'épuisement. Cela nous expose à des risques qui ne peuvent plus être ignorés. Le moment est venu d'agir.

Ensemble.
Prenons soin des gens
autour de nous.

NOTRE MISSION

Prévenir le stress, la charge mentale et les risques d'épuisement à Bruxelles.

Face aux bouleversements de nos modes de vie, nous pensons qu'il est urgent de sensibiliser, de prévenir et de rendre les solutions accessibles au plus grand nombre. C'est le cœur de notre mission.

Nous proposons des dispositifs collectifs, ateliers et parcours de formation, et réinvestissons les revenus de nos activités dans des campagnes de prévention et des projets solidaires.

Nous faisons notre part. Mais l'enjeu nous dépasse. C'est pourquoi nous invitons les citoyens, les professionnels de santé, les associations, les institutions et les employeurs à agir avec nous.

éclore.

VOUS VOYEZ DE QUOI NOUS PARLONS ?

Scannez le QR code et laissez-vous guider jusqu'aux ateliers gratuits

éclore.

BIENVENUE AU XXIe SIÈCLE

T'AS LA TÊTE DANS LA FRITEUSE?

ANXIÉTÉ
HYPERVIGILANCE
IRRITABILITÉ
TENSION
CHARGE MENTALE
FATIGUE PERSISTENTE
ÉPUISEMENT



NOTRE MONDE ÉVOLUE
VITE. TON CERVEAU
BEAUCOUP MOINS.

UNE MISE A JOUR EST DISPONIBLE
SCANNE LE QR CODE POUR LA DÉCOUVRIR

CECI EST UNE CAMPAGNE DE PRÉVENTION DU STRESS, DE LA CHARGE MENTALE ET DES RISQUES D'ÉPUISEMENT MENÉE PAR ÉCLORE À BRUXELLES ASBL.
ENSEMBLE. PRENONS SOIN DES GENS AUTOUR DE NOUS.

NOS ATELIERS

Atelier en ligne

Votre implication peut se limiter à communiquer pour mener votre public vers un atelier gratuit en ligne de 30 minutes. Tous les supports de communication sont prêts.

Atelier dans vos locaux

Une autre option est de nous inviter à intervalles réguliers dans vos locaux pour offrir à votre public des ateliers de 2 heures. Vous gérez la communication et la logistique. Nous nous occupons du reste.



Commencer par votre équipe

Afin d'établir un contact et faire connaissance, nous offrons un atelier à votre équipe. Cela vous donnera une idée plus claire de ce que nous faisons et permettra de vous prémunir d'un risque qui n'épargne personne.

NOUS AVONS PRÉVU DES VARIANTES

Plus ou moins sages. Elles permettent d'ajuster la campagne au public et au lieu.

éclore.

BIENVENUE AU XXIe SIÈCLE

ÇA TE DIT QUELQUE CHOSE ?

ANXIÉTÉ
HYPERVIGILANCE
IRRITABILITÉ
TENSION
CHARGE MENTALE
FATIGUE PERSISTENTE
ÉPUISEMENT



NOTRE MONDE ÉVOLUE
VITE. TON CERVEAU
BEAUCOUP MOINS.

UNE MISE A JOUR EST DISPONIBLE
SCANNE LE QR CODE POUR LA DÉCOUVRIR

CECI EST UNE CAMPAGNE DE PRÉVENTION DU STRESS, DE LA CHARGE MENTALE ET DES RISQUES D'ÉPUISEMENT MENÉE PAR ÉCLORE À BRUXELLES ASBL.
ENSEMBLE. PRENONS SOIN DES GENS AUTOUR DE NOUS.

NOUS AVONS PRÉVU DES VARIANTES

Plus ou moins sages. Elles permettent d'ajuster la campagne au public et au lieu.



NOUS AVONS PRÉVU DES VARIANTES

Plus ou moins sages. Elles permettent d'ajuster la campagne au public et au lieu.



PAR OÙ COMMENCER ?

Contactez-nous et discutons.
Tout simplement.

eclore.be@gmail.com

Pour en savoir plus sur notre ASBL

eclore.be

MENTIONS LÉGALES

Éclore à Bruxelles ASBL, association sans but lucratif de droit belge, établie en Région de Bruxelles-Capitale.

Numéro d'entreprise 1034.135.410
Siège social: 58, rue Goffart à Ixelles
RPM Bruxelles

#SPROUTTO BE BRUSSELS

Ensemble.
Prenons soin des gens
autour de nous.