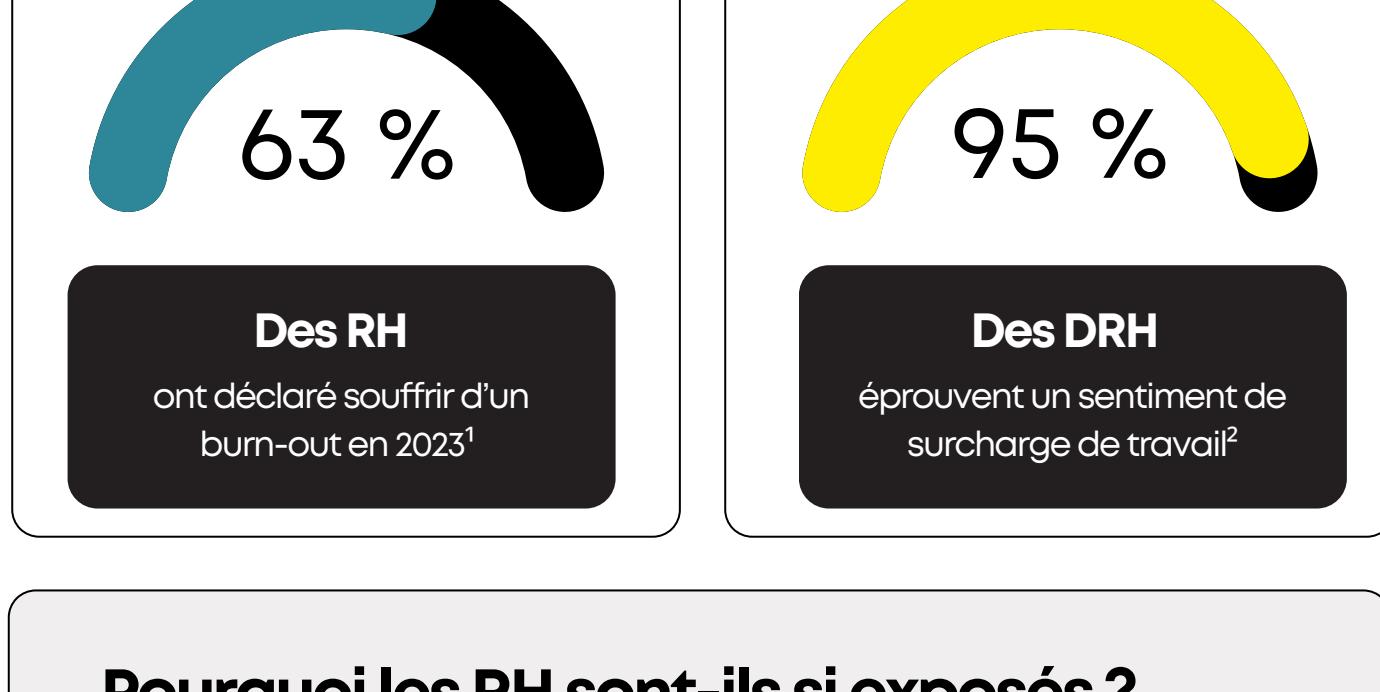


BURN-OUT RH

COMPRENDRE ET ALLÉGER LA CHARGE MENTALE

Les professionnels RH sont souvent en première ligne pour écouter, recruter, rassurer, accompagner. Mais quand eux vacillent, qui tend l'oreille ?



Pourquoi les RH sont-ils si exposés ?



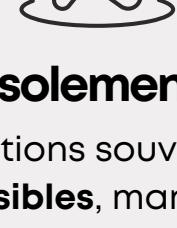
Pression

Arbitrage **quotidien** entre direction et salariés.



Charge mentale

Multiples tâches techniques et humaines.

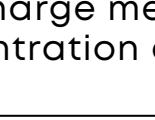


Isolement

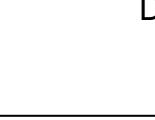
Actions souvent **invisibles**, manque de reconnaissance.

Les signaux d'alertes

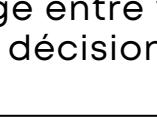
Manifestations somatiques



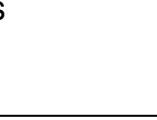
Surcharge mentale
concentration difficile



Décalage entre valeurs et décisions



Difficulté à dire non ou à lever le pied

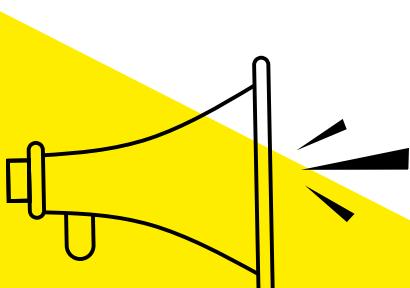


Poser des limites & clarifier son périmètre de travail

Adopter les bons outils : automatiser, centraliser, piloter

Instaurer un dialogue régulier avec la direction et ses pairs

Charge mentale RH : 3 leviers pour l'alléger



Et si on pensait enfin à l'expérience RH ?