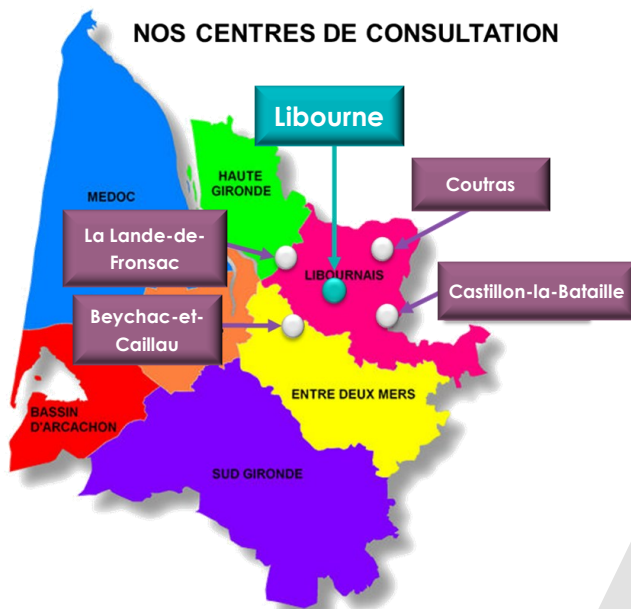


NOS CENTRES DE CONSULTATION



Proximité

Accompagnement

Conseil

NOS ADRESSES :

Libourne

5 rue Firmin Didot
33500 Libourne

Beychac-et-Caillau

Impasse de la Joncasse
Lieu-dit le Barbut
33750 Beychac-et-Caillau

Coutras

13 bis, lieu-dit A l'Atelier
33230 Coutras

La Lande-de-Fronsac

192 ZA de L'Illet
33240 La Lande-de-Fronsac

Castillon-la-Bataille

141 rue Michel Montaigne
33350 Castillon-La-Bataille

Membre du Réseau



Santé mentale des dirigeants d'entreprise



PRÉVENTION DES
RISQUES

Amarok e-santé - La santé du dirigeant

Prendre soin de sa santé au travail nous concerne tous.
Ainsi, depuis **la loi du 2 août 2021**, les travailleurs indépendants peuvent bénéficier d'un suivi santé-travail.



La santé psychologique du dirigeant

Souvent négligée, la santé du dirigeant est une composante importante de la réussite des entreprises. Sur tous les fronts, il est soumis à un rythme de vie intense, qui peut présenter des facteurs de risques : charge de travail, dette de sommeil, hyperconnexion, amplitudes horaires, pression... **Préserver votre santé, physique et aussi mentale, c'est préserver celle de votre entreprise et de vos revenus !**

Gérer son stress, facile à dire !

Le stress est un facteur positif de survie : il permet à l'organisme de se défendre ou de fuir. Néanmoins, passé un certain seuil, il peut avoir des effets négatifs sur la santé, et pas seulement mentale !

Evidemment, la réaction au stress est subjective. Chacun a sa propre perception d'un même événement et chacun a les ressources suffisantes ou non pour faire face au stress au moment où il survient.

Un outil dédié à votre santé psychologique

Le SIST du Libournais met à votre disposition l'outil Amarok e-santé vous permettant de faire le point sur vos sources de satisfaction et de stress en tant que dirigeant, et s'il y a lieu, de vous indiquer si un risque d'épuisement existe !

sist^{lib}

&



**Amarok
e-Santé**

mettent à votre disposition

**Un outil d'auto-évaluation
simple, rapide et anonyme**



CONFIDENTIALITÉ GARANTIE

La collecte des données est anonyme et 100% compatible RGPD.



RÉALISATION AUTONOME

Un test rapide, simple et intuitif à réaliser en toute autonomie.



LIBERTÉ DANS LE CONTACT

Vous restez libre de saisir ou non la main qui vous est tendue selon vos résultats.

accéder à l'outil



Fonctionnement du dispositif

-  Rendez-vous sur la page d'accueil de votre espace adhérent ou scannez le QR code ci-dessus,
-  Répondez aux questions statistiques puis sélectionnez :
> Les satisfacteurs puis les stresseurs
-  Vous obtenez un résultat sous forme de balance de santé globale permettant de visualiser directement sa situation.
-  Si la balance globale est négative, l'outil de détection du risque de burnout est déclenché. Il se base sur l'échelle du BMS10, 10 questions à évaluer sur une échelle de 1 (jamais), à 7 (toujours).
-  Le score global s'affiche en direct et si le seuil est dépassé, un message s'affichera, vous proposant, si vous le souhaitez, d'être contacté par notre psychologue du travail pour faire le point en toute confidentialité.
-  N'hésitez pas à enregistrer vos résultats si vous le souhaitez, pour les partager à votre médecin du travail, la psychologue du travail ou tout professionnel de santé de votre choix.

Retrouvez le détail sur : <https://www.sistlib.org/travailleur-independant/>