

# branchez-vous santé

## Le dispositif de prévention de l'épuisement professionnel du dirigeant de TPE-PME

En tant que chef d'entreprise, peut-être ressentez-vous une forte pression dans l'exercice de votre activité. Le programme « Branchez-vous santé » d'AG2R LA MONDIALE vous accompagne pour éviter le burn out ou le surmonter.

### De quoi s'agit-il ?

Stress, fatigue, surcharge de travail, poids des responsabilités, manque de sommeil, sentiment d'isolement...

Le « syndrome d'épuisement professionnel » ou burn out toucherait 17,5 % des dirigeants de TPE ou PME <sup>(1)</sup>.

En partenariat avec l'Observatoire Amarok, le programme « Branchez-vous santé » vous propose un service d'accompagnement et d'assistance face aux risques de burn out.

(1) Étude « Dépistage de l'épuisement et prévention du burnout des dirigeants », La Revue française de gestion, octobre 2019.



Ce dispositif met à votre disposition **des outils d'information, de détection et de prise en charge**, pour limiter les risques de surmenage et protéger votre santé.

### Comment ça marche ?



1

**Un autodiagnostic en ligne**, pour évaluer vous-même votre niveau de stress.

Pour y accéder, **connectez-vous depuis ce lien** à l'espace qui vous est réservé.



2

**Un module de formation en e-learning**, pour vous informer et bénéficier de conseils d'experts pour apprendre à mieux gérer son stress.

Pour y accéder, **connectez-vous depuis ce lien** à l'espace qui vous est réservé.



3

**Un accompagnement par un psychologue du travail**, dans les situations difficiles.

Pour en bénéficier, **appelez le numéro vert dédié :**

**0 800 501 201** Service & appel gratuits

### Combien ça coûte ?

Ce dispositif est intégralement pris en charge pour tous les chefs d'entreprise (salariés ou non) ayant mis en place un contrat santé ou prévoyance AG2R LA MONDIALE pour le compte de leurs salariés.

