

REBOND

Travail & Santé asbl

CAP SUR LE RETOUR



Un programme gratuit pour préparer un retour au travail en confiance

Vous êtes en arrêt de travail depuis plusieurs semaines ou plusieurs mois ?

Les ateliers Cap sur le retour sont faits pour vous.

Un premier pas sans pression

Reprendre le travail après une maladie, un burn-out ou un autre problème de santé n'est jamais anodin.

Cap sur le retour est un cycle de 3 ateliers en ligne pour faire le point, retrouver confiance et imaginer une reprise à son rythme, en sécurité.

Un cycle mensuel en 3 étapes

Chaque mois, un nouveau cycle commence les **2e, 3e et 4e lundis** de 9h45 à 11h15 (**en visioconférence**) :

1. **Où en suis-je ?** Prendre un temps pour soi, reconnaître son chemin, ses ressources, ses besoins.
2. **Quel retour me conviendrait ?** Identifier ses envies, ses limites, ses priorités. Oser imaginer un retour qui a du sens.
3. **Comment avancer à mon rythme ?** Se préparer concrètement, réfléchir aux soutiens, prévenir les pièges de la reprise.

Gratuit – Accessible à toute personne en incapacité de travail (maladie, burn-out, douleurs chroniques, etc.)

En ligne – Pas besoin de se déplacer

Pour qui ?

Vous êtes en arrêt de travail, avec ou sans date de reprise
Vous avez besoin d'un cadre rassurant pour y voir plus clair
Vous voulez avancer à votre rythme, sans pression extérieure

Ce qu'ils en disent...

"J'avais peur de ne pas être à ma place. Finalement, j'ai trouvé du soutien, des outils, et des pistes concrètes."

"Ça m'a fait du bien de voir que je n'étais pas seul-e à douter."

"J'ai osé poser mes questions et écouter mes besoins sans me juger."

Pour les partenaires

Parlez-en à votre public ! Ces ateliers peuvent :
Faciliter un premier pas vers la reprise ou le dialogue avec les acteurs de soin
Prévenir la rechute en renforçant la préparation mentale et émotionnelle
Compléter vos dispositifs existants sans s'y substituer
Offrir un cadre neutre, bienveillant et confidentiel

☎ Prenons contact

Vous accompagnez un public concerné ? Vous êtes vous-même en arrêt ? Parlons-en.

✉ contact@rebond-travail-et-sante.org ☎ +32 470 49 51 51

🌐 www.rebondtravailetsante.org