

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 ?

Vous accompagnez un public concerné par une reprise professionnelle ?

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 vendredis** 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

🌐 www.rebondtravailletsante.org

☎ +32 470 49 51 51