

## Les dirigeants face au Burn-out

10% des dirigeants seraient en situation de risque de burn-out (*selon l'Observatoire Amarok*). Un chiffre certes faible mais qui ne doit pas être négligé. Le burn-out patronal peut avoir des conséquences sur la gestion de son entreprise et bien entendu sur les salariés. Focus sur l'épuisement professionnel des patrons.



### DÉFINITION

Le burn-out ou épuisement professionnel se traduit par des troubles physiques tels que la perte de sommeil, douleurs au ventre... mais également des troubles psychologiques : la personne peine à prendre des décisions, devient irritable, stress permanent, désengagement...

Alors que les affaires liées au burn-out chez les salariés se multiplient et intéressent de plus en plus les médias ; on tend à oublier que les entrepreneurs ont de lourdes responsabilités sur leurs épaules et travaillent sans compter leurs heures. Ainsi, le risque d'épuisement professionnel n'est pas moindre.

## DES SOLUTIONS

En tant que dirigeant, vos journées sont très souvent chargées et vous ne comptez pas vos heures. Vous n'avez pas une minute à vous et pourtant votre corps et votre esprit ne demandent qu'un temps mort. Privilégiez dans la journée, un temps de relaxation où des exercices de sophrologie, de méditation vous permettront de marquer une pause.

Par ailleurs, la pratique d'une activité sportive telle que le yoga, le fitness ou encore un sport de combat vous permettent de vous défouler et d'évacuer votre stress.

Dans une approche plus globale ; [Youkali](#) vous propose par le biais de packs, des solutions afin de renforcer le bien-être et la performance dans votre entreprise. De ce fait, on passe par quatre solutions complémentaires : Check-up intégral, conciergerie du bien-être, booster pack, exécutive, permettent de maximiser votre vitalité.