

# Les Workaholics Anonymes

🕒 8 minutes

👤 3 comédiens

## Résumé

Trois personnes se retrouvent à une réunion des Workaholics Anonymes: un manager perfectionniste, qui ne sait pas déléguer et veut tout contrôler, une assistante qui ne sait pas dire non et se laisse déborder par les demandes de ses collègues, et une «célibattante» qui fonctionne à l'adrénaline et fuit ses problèmes personnels dans le travail... L'animateur va peu à peu les aider à identifier les symptômes et les signaux d'alerte du stress et de l'épuisement professionnel. De façon plus ou moins cocasse, il va les inviter à prendre conscience des facteurs de risques et des marges de manoeuvre, pour éviter le burnout et s'épanouir au travail.



## Objectifs

- Identifier les facteurs à risques et les symptômes du stress
- Repérer les signes d'un épuisement professionnel
- Montrer l'impact du stress sur la santé et la performance

## À Nous de Jouer !

Nous mettons à votre service le théâtre et la vidéo, pour animer vos événements, former, sensibiliser et accompagner au changement de manière vivante, originale et conviviale: spectacles sur mesure et à l'affiche, improvisations, cohésion d'équipe, formation et coaching...

## Contact

Cyril AUGIER • 09 72 55 37 61 • [c.augier@a-nous-de-jouer.com](mailto:c.augier@a-nous-de-jouer.com) • [www.a-nous-de-jouer.com](http://www.a-nous-de-jouer.com)