aist 21
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

LA SANTÉ DU DIRIGEANT

En tant que Dirigeant, vous êtes confronté à…

- **Un risque financier personnel**
  Contrairement à un salarié, vous pouvez risquer vos finances personnelles si l'entreprise échoue
- **A la pression des résultats**
  Vous êtes responsable de la santé financière et opérationnelle de l'entreprise
- **A un manque de soutien externe**
  Vous hésitez parfois à vous confier à des professionnels de santé ou à demander de l'aide.
- **A l'imprévisibilité**
  Vous devez constamment gérer des imprévus.
- **A un hyper-engagement**
  Votre passion et dévouement pour l'entreprise peuvent entraîner un surinvestissement, jusqu'à négliger votre propre santé physique et mentale.

Ces facteurs peuvent conduire à un épuisement professionnel.



« Un état de stress survient quand il y a un déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face »

Il faut équilibrer votre balance Ressources- Contraintes

Comment vous santé-vous ?

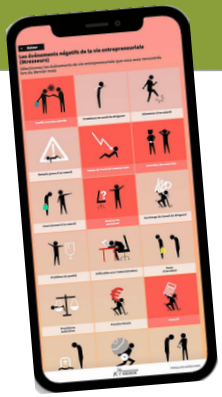
L'AIST 21 propose **un service réservé aux Dirigeants d'entreprises** pour faire le point sur votre état de santé.

Grace à un questionnaire en ligne élaboré par l'Observatoire Amarok, prenez quelques minutes pour penser à vous !

Faites le point sur votre état de santé !

- **Inclus dans votre cotisation à l'AIST 21**
- **Anonyme**
- **Rapide**
  (moins de 10 min)





- **Recevez une évaluation** de votre état de santé
- Si besoin, **un échange avec un psychologue du travail** (inclus dans votre cotisation AIST 21) ou une réorientation vous sera proposée

Pour vous accompagner également :

- **Portail du rebond :** *https://portaildurebond.eu/ - 0 805 691 880*
- **Second souffle** : *https://secondsouffle.org/contat/*
- **60 000 rebonds** *: https://60000rebonds.com*

Plus d'informations sur **www.aist21.com**

Pour toute reproduction, citez l'AIST 21 - 10-2026

En partenariat avec Amarok e-Santé