

# Dispositif “Amarok e-santé”

(inclus dans l'offre spécifique APST37)

## Prévenir l'épuisement des dirigeants

### De quoi s'agit-il ?

En partenariat avec l'Observatoire Amarok, l'APST37 met à disposition des dirigeants non-salariés et travailleurs indépendants une plateforme d'auto-évaluation simple et confidentielle. Elle permet de mesurer sa santé globale (mentale et physique), d'identifier les facteurs de stress et de satisfaction liés au travail, et de suivre son évolution dans le temps pour prévenir l'épuisement professionnel.

### Objectifs

- Comprendre ses équilibres santé/travail grâce à un questionnaire validé par la recherche.
- Évaluer son niveau de risque d'épuisement à partir des facteurs pathogènes et salutogènes rencontrés.
- Agir tôt avec des conseils et, si besoin, un accompagnement personnalisé par les psychologues et professionnels de santé.

### Comment ça se passe ?

**Questionnaire en ligne :** Vous sélectionnez, selon votre vécu récent, les facteurs identifiés par l'Observatoire Amarok comme pertinents pour le risque d'épuisement.

**Restitution immédiate :** Vous obtenez un taux de risque d'épuisement professionnel et des pistes de prévention.

**Contact facilité :** Un formulaire de rappel vous permet de solliciter un échange rapide avec les psychologues et les professionnels de santé.

**Suivi dans la durée :** Vous pouvez repasser l'évaluation régulièrement pour visualiser vos progrès et ajuster vos actions.

### Pour qui ?

- Travailleurs indépendants

Pour plus d'information, contactez-nous via le [formulaire de contact](#).