

Kit de survie pour éviter le burn out

Vous avez l'impression de vous noyer dans votre travail? Vous sentez que le burn-out n'est pas loin? Vous ne savez pas par où prendre le problème? Vous avez envie réagir avant qu'il ne soit trop tard? ?

A travers des exercices, des échanges, la possibilité sera donnée à chacun de faire le point sur son risque de burn-out . Il aura la possibilité de tester des approches susceptibles de l'aider et il expérimentera des micro changements qui peuvent parfois avoir de grands effets.

Cet atelier s'adresse à toute personne qui se demande si le burn-out est loin ou proche d'elle.

Formatrice : Françoise LEMOINE, formatrice et coach spécialisée dans l'accompagnement individualisé de personnes confrontées au burn out.

