

INFORMATIONS

 Visio-atelier

 Début le jeudi 14 mars 2024

 DURÉE : 02:00

Prix : **60.00 €**

PROFILS : Coach professionnelle Ennéagramme et Hypnothérapeute

PRE REQUIS :

Se sentir concerné par le Burn out, d'une manière personnelle ou parce qu'un des proches en a vécu un.

Vouloir se protéger et adopter les bons comportements pour éviter de vivre un Burn out.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 8AD280

DESCRIPTION

Au travers d'un apport théorique et d'exercices pratiques, il s'agit de sensibiliser à ce fléau qui peut toucher n'importe qui, car le Burn out arrive souvent sans prévenir.

En réalité, il prévient, mais nous sommes aveugles aux signaux.

Vous serez donc un.e sensibilisé.e à ces fameux signaux, et accompagné.e pour observer comportements et croyances et faire que le Burn out ne soit pas une fatalité.

Cet atelier ne se substitue pas à un suivi médical. Vous travaillerez sur les problématiques d'anxiété, d'angoisse, ... mais le médecin reste le premier interlocuteur.



OBJECTIFS

Dans cet atelier vous apprendrez à identifier les signes de Burn out, ou syndrome d'épuisement professionnel, et à le prévenir en utilisant des stratégies adaptées.

Vous découvrirez les étapes de reconstruction après un Burn out ainsi que les leviers de reconstruction.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	14-03-2024	18:00	02:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	21-03-2024	18:00	02:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	28-03-2024	18:00	02:00	Visio-atelier, Visio -