

Lundi 27 novembre
9h00-17h00

Formation sur 1 journée
à l'OGA Atlantic,
La Roche/Yon
Prix : 48 € TTC,
Déjeuner compris

Suis-je en burn-out sans le savoir ?

Le burn-out est une usure à petit feu qui trouve sa source dans le cadre professionnel. Les cas de burn-out ou syndrome d'épuisement professionnel ne cessent de se multiplier. Les symptômes que vous ressentez peuvent-ils être associés à ce type d'affection ? Comment s'en sortir ?

Objectif

- Détecter et prévenir le burn-out.

Programme

- Qu'est ce que le burn-out ?

- Pourquoi en arrive-t-on là ?
- Les profils à risque.
- Quels sont les symptômes à observer ?
- Comment le détecter et le prévenir ?

Pratique

- Repérer ses propres dysfonctionnements et apporter les solutions adéquates.
- Observer son rythme de vie.
- Retrouver son axe de vie.

ANIMATION



Françoise Vidal, Sophrologue