

-Format en visio-conférence - Suis-je en burn-out sans le savoir ?

Nov.

03

De 17h30 à 19h30

Intervenante : Françoise VIDAL, sophrologue

Les symptômes que vous ressentez peuvent-ils être associés à un burn-out ?

Programme

- Qu'est-ce que le burn-out ? Pourquoi en arrive-t-on là ?
- Quels sont les symptômes à observer ? Comment le détecter et le prévenir ?
- Repérer ses propres dysfonctionnements et apporter les solutions adéquates
- Observer notre rythme de vie
- Retrouver notre axe de vie

