PRESENTATION DU STAGE
5 x 3h30

LE BURN-OUT, J'EN SORS

Retrouver mon énergie, me reconnecter à moi et (re)devenir acteur.trice de ma vie

Objectifs du stage

- Mieux comprendre ce qu'est le burn-out
- Se situer par rapport à cette problématique
- Expérimenter des attitudes et des moyens qui aident à s'en sortir
- Être pris.e en compte, soutenu.e et accompagné.e tout au long de ce chemin
- Retrouver de l'énergie, du souffle, de l'élan en vue de reprendre une activité professionnelle

Contenu

- Mise en route et où j'en suis, dans les étapes du burn-out
- Mes symptômes et leur acceptation. Ce qui me charge et me décharge
- Différence entre « qui je suis » et « comment je fonctionne »
- Une rééducation en fidélité à qui je suis, en tenant compte de mon équilibre global
- Plan d'action et bilan

Cadre pédagogique

La lecture de votre expérience constitue le moyen pédagogique le plus important de ce stage. Vous avancez à votre rythme, à partir de questionnements simples, pratiques et concrets. Vous avez l'occasion de vous exprimer librement et de prendre la parole en public. Vous travaillez dans un climat de confiance, de respect et de non-jugement, avec des personnes engagées comme vous dans le développement de leur personnalité. Vous êtes accompagné.e par une formatrice professionnelle.

Condition de participation

Vous pouvez commencer la formation PRH par ce stage.

Reconnaissance de la formation

Chaque participant, participante reçoit une attestation en fin de stage.

PRH - Personnalité et Relations Humaines - est une école internationale de formation pour adultes et jeunes adultes. Nous proposons une méthode simple et originale pour vous accompagner efficacement dans le déploiement de votre personnalité. Vous pouvez visiter notre site prh-suisse.ch

© Tous droits réservés – www.prh-belgique.be - BD/SMA/SK 09/2017
© PRH-Suisse - Rue des Prés de la Scie 2, 1920 Martigny - 250306 - Tous droits réservés