

# Combattre le Burn-out

## Objectif

Apprendre à faire respecter votre vie personnelle  
Retrouver de l'intérêt, du sens et de l'épanouissement dans vos collaborations.

Retrouver des challenges motivants.

## Programme de la formation

- Etat des lieux de la situation  
Passé et présent : quels déclencheurs ?
- Contraintes  
Quels sont les freins, les peurs qui vous empêchent d'avancer pour prendre les bonnes décisions ?
- Solutions  
Résoudre les conflits et les conséquences
- Mise en construction de vos objectifs
- Formation de votre nouveau mindset
- Test de Garner  
Évaluer vos talents et prendre confiance en vous
- Construction  
Plan, étapes, actions

## Pour qui ?

Toute personne souhaitant rééquilibrer sa vie personnelle

## Pré-requis

Aucun

## Durée

5 ou 10 heures

## Formatrice

Cécile Colman, formatrice et coach en neurosciences. Elle applique ses connaissances en cognitivité, en psychologie et dans les forces mentales aux personnes nécessitant cet accompagnement.

## Outils d'évaluation

Questionnaire de préparation  
Test cognitif à réaliser