

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