

TRAVERSER UNE DIFFICULTE, EVITER LE BURN OUT

Code : Rebondir 1j

Pour qui ?

Pour toute personne prise dans un conflit, une solitude, une perte de repère, un sentiment d'échec ou de trop forte difficulté.

Objectifs

- Prendre du recul
- Lâcher l'angoisse
- Reprendre de la respiration
- Nommer l'invisible
- Transformer les sources extérieures de stress en ressources intérieures

Durée : 1 jour

Programme

III. Parler et prendre de la distance

- Comprendre ce qui ne va pas
- En quoi je suis responsable de ce qui arrive
- En quoi mon environnement est responsable de ce qui m'arrive

V. Apprendre à relativiser

- Trouver la bonne mesure
- Les limites de mes capacités et de mes engagements
- "It's just a job" comme disait Bill Clinton !

IV. S'armer pour préparer l'avenir

- Les outils de défenses et de protection de soi
- Visualiser le futur
- Plan d'actions à court terme

Les plus de cette formation...

- Se reconnecter à sa force et à son envie d'avancer
- Connaître les outils pour freiner

Méthode Pédagogique

Cette journée opérationnelle utilise :

- Des processus innovants qui permet de trouver les mots justes
- L'échange entre les participants
- Des outils solides de pilotage de sa vie

Direction Pédagogique

Marc Pavageau