

Prévention du burn-out et gestion de soi



Dans notre société moderne où tout va très vite, le burn-out est un sujet de plus en plus important. Cet atelier propose une série de stratégies et de techniques éprouvées pour une gestion de soi efficace, afin de mieux relever les défis personnels et professionnels et d'assurer un équilibre à long terme.

Objectifs

- Reconnaître et comprendre les symptômes du burn-out
- Développer des stratégies de gestion de soi efficaces
- Encourager la résilience et la gestion du stress
- Mettre en place un mode de vie sain

Performance vivit

- Terminkoordination mit dem Kunden
- Vor- und Nachbereitung
- Umsetzung

Content

- Définition du burn-out et de la gestion de soi
- Causes, survenance et évolution du burn-out
- Connaissance, exploitation et renforcement de ses propres ressources
- Marges de manœuvre et solutions
- Les instruments de gestion de soi

Performance client

- Terminplanung und Koordination
- Information und Einladung Mitarbeitende
- Räumlichkeiten und Material (Beamer, Laptop Flipchart, Moderationskoffer...)

Les prix indiqués s'entendent TVA et frais exclus.

Le contenu est ajusté en fonction de la durée. En fonction de la taille du groupe, un second spécialiste sera également présent.

Les modifications et compléments apportés aux contenus sont facturés en fonction du travail fourni.

Avons-nous suscité votre intérêt? Nous nous tenons personnellement à votre disposition.

vivit
centre de compétence pour la santé et la prévention de la CSS
Tribtschenstrasse 21
Case postale 2568
6002 Lucerne
058 277 60 00
info@vivit.ch
www.vivit.ch