

Atelier "Reprendre le travail après un burn-out"

REPRENDRE LE TRAVAIL APRÈS UN



6 Ateliers réflexifs à Cernay, Espace Grün de 9h à 12H

Ateliers construits avec la méthode créative d'accompagnement du Burn out

Pour plus d'information et inscription :

c-b.consulting@outlook.fr

Nombre de places limitées

1. Comprendre les mécanismes du Burn out

2. Retrouver confiance en vous

3. Gérer votre temps et vos priorités

4. Planifier un retour progressif et réfléchi, adapté à vos besoins

Vous envisagez un retour dans votre ancien poste ou une réorientation professionnelle, ces ateliers vous donnent les outils pour rebondir et retrouver l'équilibre entre bien-être personnel et professionnel.



Ce programme est structuré autour de 6 ateliers qui vous offrent un espace sécurisé et bienveillant pour :

1. **Comprendre les mécanismes du burn-out** : pour quelles raisons j'en suis arrivé à faire un Burn out ?
2. **Travailler sur la confiance** en vous et la retrouver.
3. Maîtriser des techniques **de gestion du temps et de ses priorités**
4. **Planifier un retour progressif et réfléchi**, adapté à vos besoins au travail.

Que vous envisagiez un retour dans votre ancien poste ou une réorientation professionnelle, ces ateliers vous donnent les outils pour rebondir et retrouver l'équilibre entre bien-être personnel et professionnel.

- ✚ **Ateliers ouverts à tous !**
- ✚ **Ateliers réflexifs et créatifs** (avec des méthodes du journal créatif)
- ✚ Groupes de 8 participants maximum
- ✚ Ces ateliers, découpés en 6 demi-journées, ont été conçus pour que vous puissiez progresser dans votre cheminement personnel.
- ✚ Atelier de 3 heures, en matinée.
- ✚ Tarif : **480 €** pour 6 séances de 3 heures, soit 80€ la séance (matériel compris).
- ✚ **Inscription préalable obligatoire.**
- ✚ Lieu : **Cernay, Espace Grün.**
- ✚ Pour toute question, contactez-moi : **c-b.consulting@outlook.fr**.
- ✚ **Dates 2024** (9H à 11h): 6 novembre, 27 novembre, 5 décembre, 11 décembre, 18 et 19 décembre
- ✚ **Dates 2025 :**

19-févr
26-févr
05-mars
12-mars
21-mars
26-mars

21-mai
28-mai
04-juin
11-juin
18-juin
25-juin

L'atelier est confirmé à partir de 4 participants. Si l'atelier auquel vous vous êtes inscrit(e) n'atteint pas ce seuil, il sera annulé. D'autres séances vous seront alors proposées.