



L'enjeu

Surmenage, exigence, volume de travail et performance dans le professionnel et privé engendrent à terme burnout et dépression si nous ne faisons pas attention. Comment nous protéger pour ne pas tomber dans le piège car une fois dedans il est extrêmement difficile de s'en sortir.

Sujets abordés en atelier

- ✓ L'environnement de notre vie moderne est-il adapté à l'humain?
- ✓ Pourquoi se ressourcer et se régénérer?
- ✓ Quelles pratiques et quels outils sont à notre disposition au niveau physique, émotionnel, mental et spirituel?
- ✓ Comment mettre en place un programme adapté à chacun?

Public cible

Ce module est destiné à toute personne désirant trouver les moyens pour s'alléger et vivre une vie plus consciente et épanouie.

OBJECTIFS

A l'issue de ce cours, chaque participant aura défini les moyens ainsi que les outils les plus adaptés pour retrouver son pouvoir et se sentir plus léger face aux exigences de la vie actuelle.

INFORMATIONS PRATIQUES

Prochains cours

Consultez notre site web
www.career-consultants.ch

Durée et horaire

1 journée, 9h00 à 17h00

Prix

CHF 300.-

Comprenant les frais de dossier et l'ensemble des supports de cours.

Conditions de paiement

Dès réception de la facture

> Cash

> À 10 jours, net

Inscription/compléments

www.career-consultants.ch

Téléphone : 078 809 66 35

Le nombre de places étant limité, les inscriptions seront prises en compte dans leur ordre d'arrivée.