



Formation « Que faire en attendant le burn-out ? »

Burn-out, bore-out, brown-out, les néologismes anglicisants ne manquent pas pour tenter de cerner un **phénomène malheureusement de plus en plus fréquent : l'épuisement professionnel**. Épuisement dû à l'excès de charge de travail, lassitude due à l'ennui, découragement dû au manque de sens, le travail peut parfois abimer durement le travailleur. **Redonner du sens à l'existence** pour mieux développer sa vie personnelle et professionnelle, tel est le but de cette formation.

Nous sommes tous dans nos vies confrontés à un moment ou l'autre à un **moment de crise**. Événement difficile, surcharge de travail, ras-le-bol, le bouleversement peut arriver d'une façon ou d'une autre et contraindre l'individu à une remise en question profonde. **C'est le moment de changer**, d'apprendre et de grandir, et de **vivre la crise comme une opportunité d'évolution**.

Objectifs

1. Prendre le temps de **faire un point sur notre propre vie**
2. **Comprendre ce qui nous a blessés** et qui nous freine encore aujourd'hui
3. Pardonner le passé, **accepter le présent**, espérer le futur
4. Apprendre à percevoir et à **respecter nos valeurs personnelles**
5. Développer **une relation saine à soi-même** pour aller de l'avant

Durée : 1 jour (7h)

Information et inscription : Marc Resch au 06 10 88 29 06 ou mresch@free.fr

**« Celui qui n'a pas besoin de ses yeux pour voir,
en aura besoin pour pleurer. »**

Johann Paul Friedrich Richter (1763 - 1825)

Programme de formation

Premier jour, matin : **Questions existentielles**

- Que faisons-nous sur cette planète ?
- La vie a-t-elle un sens ?
- Pourquoi souffrons-nous ?
- Pourquoi je ne suis pas comme les autres ?

Premier jour, après-midi : **Vivons et travaillons heureux**

- Nous créons nous-mêmes notre vie : pensée créatrice, intrapreneuriat, job crafting
- Percevoir, comprendre, choisir, oser : nous récoltons ce que nous semons
- Écouter notre voix intérieure : être inspiré et vivre en accord avec nos propres valeurs
- Performer sans s'épuiser, tenir son rôle sans s'aliéner, s'investir sans se perdre