



En distanciel sur Zoom

Atelier Anti-Burnout

Prévenir le Burnout - Se reconstruire après un Burnout

Ateliers proposés par **Elodie Antoni**, psychologue du travail & **Caroline Henry**, coach professionnelle.

Objectifs

- Mieux comprendre le burnout, détenir des clés pour l'éviter et se protéger
- Retrouver des marges de manœuvre par rapport à sa situation professionnelle
- Affirmer sa dynamique personnelle et extra-professionnelle
- Trouver un lieu d'expression et un cercle de soutien

Organisation du programme

2 cycles de 3 séances de 18H à 20h (2h) | Nombre de places limité.

Cycle 1 : Comprendre le burnout - Identifier les signes - Rectifier sa trajectoire pour l'éviter- 1^{er} décembre 2022 + 12 janvier 2023 + 02 février 2023**Cycle 2** : Identifier ses besoins - Gérer ses priorités - Mettre en place ses essentiels de vie

- 02 et 23 mars 2023 + 13 avril 2023

Tarif

- 180 € (le cycle de 3 séances),

- 350 € (si engagement pour l'ensemble des 2 cycles)

Lieu

En distanciel (Zoom) – Un lien vous sera expédié par mail quelques jours avant.

Les participants sont enregistrés au fur et à mesure de la réception de leur bulletin d'inscription dans la limite des places disponibles.

Bulletin d'inscription accompagné du règlement à retourner à : Cogito'Z Marseille – 22 Bd Verd – 13013 Marseille.

Inscription à l'Atelier Anti-Burnout en distanciel

CYCLE 1 : 1^{er} décembre 2022 + 12 janvier 2023 + 02 février 2023 **et/ou CYCLE 2** : 02 et 23 mars 2023 + 13 avril 2023

Participant

Nom et prénom :

Né(e) le :

Tél. (obligatoire) :

Email (obligatoire) :

Êtes-vous patient(e) du centre Cogito'Z ? Oui Non Si oui, lequel : _____

Règlement

Règlement échelonné possible, chèques libellés à l'ordre de **Cogito'Z Marseille** | Dépôt mensuel à partir du 1er mois du cycle.

Merci de cocher votre choix

Inscription aux 2 cycles → 1 chèque de 350 € ou 2 chèques de 175 €**Inscription à seul 1 cycle** → 1 chèque de 180 € (préciser Cycle 1 Cycle 2)

Date et signature :