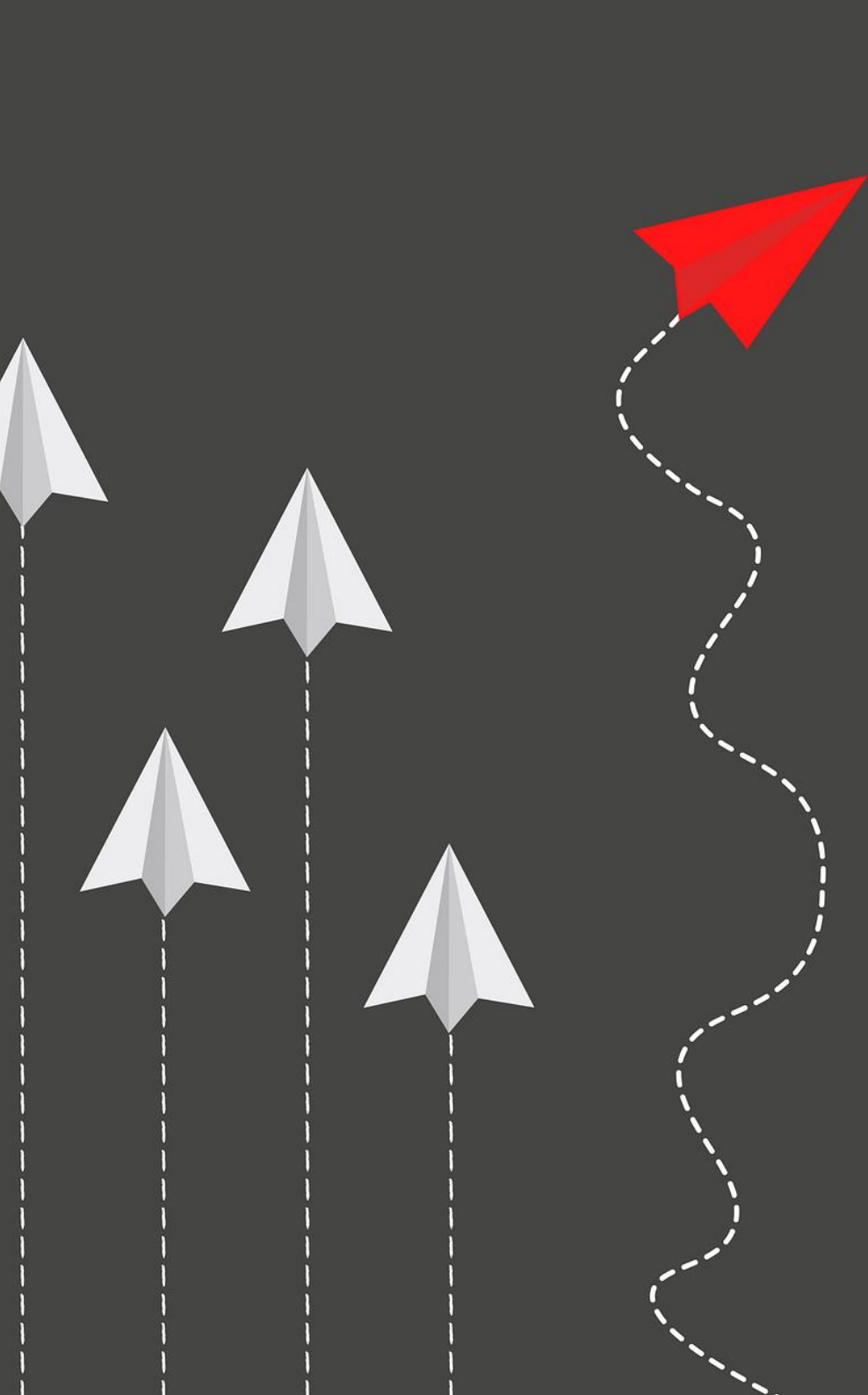




envolée

Prévention du burn-out

Saviez-vous que le burn-out ne se limite pas à un simple stress passager? Il s'agit d'un épuisement chronique sur le plan émotionnel, physique et mental qui peut affecter durablement la santé, la productivité et les relations. Nous vous proposons un atelier participatif dédié à la prévention du burn-out.

Au programme :

- Des exercices pour repérer les signaux d'alerte et les facteurs de risques
- Des techniques et stratégies pour améliorer la gestion du stress et renforcer sa résilience et son bien-être (ressources et lâcher-prise)
- Des outils pratiques pour cultiver un équilibre durable entre vie professionnelle et personnelle

Parce que la prévention est toujours plus efficace que la réparation, cet atelier est une bonne opportunité pour protéger votre santé et améliorer votre qualité de vie.

Quand ?

Samedi 8 novembre 2025 de 9h à 12h30, Rue du Neubourg 19 à Neuchâtel

Combien ?

90.- CHF par personne

Inscriptions

info@envolee.ch jusqu'au 28 octobre 2025

www.envolee.ch

Suivez-nous :
  