



## BURN-OUT

'Burnout is the result of too much energy output and not enough energy self-invested. In other words, it's burning too much fuel than you've put in your tank.' - Melissa Steginus -

### BUT

L'épuisement professionnel est généralement le résultat d'années de surcharge de travail entraînant des problèmes mentaux et physiques majeurs. Malheureusement, les gens ne pensent à cette surcharge que lorsqu'il est trop tard. Heureusement, de plus en plus d'employeurs s'engagent à prévenir l'épuisement professionnel et à mettre en place des indicateurs pour une approche efficace et ferme.

### PUBLIC CIBLE

Cette formation s'adresse à toute personne désireuse d'apprendre à adopter un comportement de travail durable et d'apporter un éclairage sur les causes et les conséquences du burnout et sur les moyens de le prévenir.

### MÉTHODOLOGIE

En apprenant un certain nombre de techniques, vous comprendrez mieux comment concilier travail et vie privée d'une manière différente. Cette formation est dispensée dans le cadre de la prévention. En ce qui concerne le traitement du burn-out, nous aimerions vous référer à notre coaching personnel.

### PROGRAMME

2 jours de 10h à 16h30

- Qu'est-ce que l'épuisement professionnel ?
- Reconnaître l'épuisement professionnel
- Causes de l'épuisement professionnel
- Gardez votre apparence pour vous ?
- Que peut faire l'autre ?
- Aperçu des autres
- Traiter l'épuisement professionnel
- Horse Assisted Coaching (coaching au moyen d'exercices à côté du cheval)

### DONNÉES PRATIQUES

Localisation : en consultation avec le client

Prix disponible sur [demande](#)

**GROW AS A PERSON. GROW AS A PROFESSIONAL.**

## CONTACT

VÉRONIQUE L. VAN DEN BRANDE  
+32 477 80 08 20 • [WWW.A-FORTIORI.BE](http://WWW.A-FORTIORI.BE)