



Coaching

Prévenir le burn-out & le brown-out

Objectifs du coaching

- Comprendre la différence entre stress, burn-out et brown-out
- Identifier les signaux d'alerte physiques, émotionnels et cognitifs
- Préserver et restaurer son énergie au quotidien
- Poser des limites claires dans son organisation et ses relations professionnelles
- Retrouver du sens et un équilibre durable

À qui s'adresse ce coaching ?

- ✓ Salariés et managers
- ✓ Personnes en surcharge mentale ou émotionnelle
- ✓ Professionnels en perte de sens ou d'énergie
- ✓ Toute personne souhaitant prévenir l'épuisement professionnel

60€/h

Contenu

- Comprendre le burn-out et le brown-out
- Identifier ses signaux d'alerte personnels
- Restaurer son énergie et prévenir la rechute
- Repenser son rythme et ses priorités
- Poser ses limites et redonner du sens à son quotidien professionnel

Résultats attendus

- Une meilleure écoute de ses signaux internes
- Une énergie plus stable et mieux préservée
- Une diminution du risque d'épuisement
- Un rapport au travail plus sain et aligné

Méthode de coaching

- Une meilleure écoute de ses signaux internes
- Une énergie plus stable et mieux préservée
- Une diminution du risque d'épuisement
- Un rapport au travail plus sain et aligné

Conclusion

Prévenir l'épuisement professionnel, ce n'est pas être fragile, mais prendre soin de son capital le plus précieux : son énergie.