

ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL?

Etat de fatigue émotionnelle, mentale et physique lié à une situation professionnelle, il est essentiel de chercher de l'aide et du soutien dès que vous ressentez les premiers signes.

Vous vous sentez vidé émotionnellement?

Les insomnies, les maux de tête et d'autres problèmes de santé peuvent devenir plus fréquents.

Vous avez le sentiment de ne pas être à la hauteur?

Votre estime de vous diminue et vous perdez confiance en vos compétences?

Vous devenez facilement irritable, impatient ou anxieux?

Vous avez du mal à vous concentrer sur des tâches?

**Alors venez participer à
notre**

BALADE REBOND



Communautés Professionnelles Territoriales de Santé

Secteur: Lamanon, Eyguières, Sénas, Charleval, La Roque
d'Anthéron, Alleins, Orgon, Cazan, Mallemort, Vernègues,
Puget, Mérindol

Retrouvez les dates et
lieux dans les
actualités du site
internet
cptsvaldurance.fr

CONTACTEZ-NOUS
cptsvaldurance@gmail.com

BURN OUT



VOUS ÊTES ÉPUISE(E) ?

DÉCOUVREZ LA

BALADE REBOND





PARTAGER

Vivre un temps de rencontre informel avec d'autres personnes qui traversent la même situation, un moment d'échange, d'écoute, de conseils, qui rappelle qu'on peut trouver des solutions et sortir de cette situation.

POUR MIEUX COMPRENDRE



EXPÉRIMENTER

Ressentir les effets de la marche, découvrir de nouvelles perspectives en observant la nature, clarifier ses pensées, apprendre à se connecter à soi, découvrir ou s'approprier de nouvelles ressources comme la méditation et la sophrologie.

POUR MIEUX PRENDRE SOIN DE SOI



REBONDIR

En réapprenant à s'écouter, à s'accorder du temps et à suivre ce qui est bon pour soi, le burnout devient une opportunité pour réévaluer ses priorités et fixer des limites. On peut rebondir vers un avenir plus équilibré et épanoui.

VERS UN NOUVEL ÉQUILIBRE