

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**

CAFÉ 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 ÉPUIsé(E) ?

DÉCOUVREZ LE

CAFÉ

REBOND

Espace
d'écoute,
d'échanges et
de partage





PARTAGER

Lieu de partage d'expérience, où chacun apporte ses connaissances et ses conseils, offrant des perspectives nouvelles face au burnout. Ces moments partagés rappellent que l'on peut trouver des solutions.

POUR MIEUX COMPRENDRE



SE SOUTENIR

Espace sûr et bienveillant, où chacun peut parler de ses peurs, de ses doutes, de sa douleur. Autour d'un café, échanger sur nos défis, nos limites, nos triomphes crée des liens profonds, rappelant à tous qu'ils ne sont pas seuls face au burn-out.

POUR FAIRE FACE ENSEMBLE



REBONDIR

En réapprenant à s'écouter, et à s'accorder du temps, le burnout devient une opportunité pour réévaluer ses priorités, mettre en place de saines limites. On peut alors rebondir, plus fort que jamais, vers un avenir plus équilibré et épanoui."

VERS UN NOUVEL ÉQUILIBRE