



PROGRAMME DU 1^{ER} SEMESTRE 2022

STOP ÉPUISEMENT

RETRAITE DE 3 JOURS

- Tenez compte de vos signaux d'alerte
- Accordez-vous le temps de la réflexion
- Une pause avant qu'elle ne s'impose



ENSEMBLE CONTRE L'ÉPUISEMENT

LE CONTEXTE

La vie actuelle est exigeante et requiert de nous beaucoup de réactivité et de flexibilité. Les impératifs de performance et de réussite peuvent nous faire oublier que nous avons des limites à respecter et un équilibre de vie à préserver.

Cet environnement professionnel et familial met beaucoup de pression sur nous et il peut nous arriver d'être submergés par le stress, en perte de sens et à bout de forces.

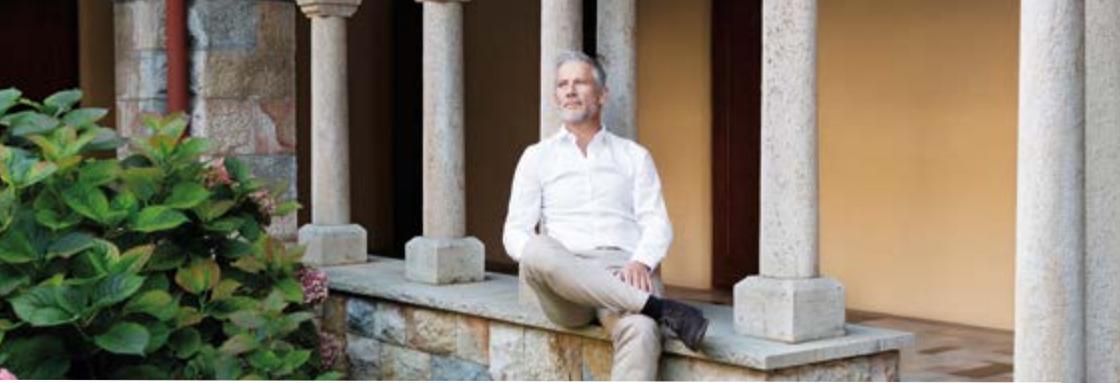
ÉQUILIBRE ET RESSOURCEMENT

Crêt-Bérard propose des séjours résidentiels qui permettent de prendre du recul et de vous accorder du temps pour vous repositionner et mener une réflexion de fond.

Encadrés par des professionnel-le-s, ces différents stages proposent une alternance entre approche existentielle, analyse de situation et apprentissage de bonnes pratiques.

De durée variable, ces retraites formatives visent la prévention du burnout et le renforcement de votre santé, envisagée de manière globale : physique, relationnelle et spirituelle.

Les participant-e-s reçoivent des outils et reprennent contact avec leurs valeurs et leur élan de vie pour envisager l'avenir.



RETRAITE «STOP ÉPUISEMENT»

Ces trois jours sont destinés à toute personne qui pressent qu'elle dépasse ses limites et veut lever le pied à temps.

Sans résoudre tous les problèmes, cette césure vous permet de ralentir, d'écouter vos besoins et aspirations, de détecter les risques et de mobiliser vos ressources.

*«Mes journées étaient stressantes et interminables. J'étais crevé et dormais mal, je devenais cynique et dur, j'avais des problèmes de concentration... et pourtant je continuais à croire que ça allait passer»
Jim, 53 ans*

DÉROULEMENT

Un entretien préalable permet de vous informer et de poser les premiers jalons. Vous décidez ensuite de vous inscrire.

Le programme comprend deux entretiens individuels, des temps pour soi et des apports théoriques, des occasions de recentrement et de ressourcement dans la nature. Un suivi dans la durée peut également être proposé.

*«Le silence et la solitude me faisaient peur, mais j'étais mal et j'avais besoin de m'arrêter. Cette retraite a marqué un tournant dans ma vie»
Anna, 37 ans*

PRIX

Entreprises : 1'430 CHF dans le cadre d'un contrat tripartite entre employeur-e et employé-e. Inscription individuelle : 1'180 CHF.



DATES 2022 ET INTERVENANT·E·S

Nos retraites sont encadrées par des professionnel-le-s de l'accompagnement. La confidentialité est assurée ainsi que le respect des convictions de chacun-e.

- **Du 18 au 20 janvier:** Delia Jones, superviseure-coach
- **Du 31 mars au 2 avril:** Dominique Pégaitaz, coach médiatrice
- **Du 23 au 25 mai:** Claudia Bezençon, superviseure thérapeute

LIEU

Maison de Crêt-Bérard à Puidoux, entre Lausanne et Vevey. Situé en pleine nature, ce lieu offre des conditions idéales pour se ressourcer et réfléchir. La beauté de l'édifice, les bons petits plats et l'atmosphère conviviale contribuent à faire de chaque séjour une expérience unique et bienfaisante.

CONTACT

Alain Monnard, pasteur résident de Crêt-Bérard, intervient dans ces retraites en tant que formateur d'adultes (BFFA) dans une approche de coaching-supervision.

