

TROUVER MON ÉQUILIBRE

UN RETOUR À SOI

Travailler sur le Work Life Balance permet de trouver notre équilibre afin de mener une vie épanouissante, sur les plans personnel et professionnel, en évitant le surmenage, le stress excessif et l'épuisement ou le burnout.

Par cet engagement, nous favorisons notre bien-être, notre santé mentale, notre satisfaction au travail et la qualité de nos relations interpersonnelles.



Samedi
15.11.25

CONTACT ET INSCRIPTIONS



CRÊT  BÉRARD

www.cret-berard.ch/activites

021 946 03 60

EN QUOI ÇA CONSISTE

- Comprendre l'importance de maintenir un équilibre de vie
- Travailler sur mes valeurs et leur impact dans mes choix quotidien
- Développer mes compétences à travers des outils professionnels
- Identifier mes facteurs de stress et leurs déclencheurs
- Reconnaître les signes d'épuisement
- Apprendre à mieux communiquer
- Clarifier mes besoins personnels & professionnels
- Oser m'exprimer avec bienveillance
- Gérer mon organisation personnelle et professionnelle
- Poser des objectifs concrets pour mon avenir proche

INFORMATIONS

Participants : cette formation s'adresse à toute personne, cadre et non cadre, salariée ou indépendante, qui souhaite travailler à son équilibre de vie et à son développement personnel.

Prix : CHF 129.- tout compris (formation, support de cours, repas, pauses, salle).

Horaires : De 09h00 (accueil 08h30) à 17h00



Tania Gaspard est passionnée par les relations et l'humain. Elle compose ses accompagnements avec divers approches (coaching de vie, PNL, communication non-violente) ; son professionnalisme est validé par un diplôme fédéral de Superviseur-coach.