

Une semaine aux confins de l'Irlande pour reprendre l'écriture de sa vie et s'autoriser à s'auteuriser, après un burn out.



De plus en plus répandu de nos jours, le burn-out ou "épuisement professionnel" peut être décrit comme un état d'épuisement émotionnel total.

Plusieurs causes peuvent être à l'origine de ce phénomène : stress, perte de contrôle de son quotidien ou encore, frustrations. Quant aux symptômes les plus courants, ce sont principalement la fatigue, les tensions, la perte de sommeil, l'anxiété, l'indifférence, ... conduisant à une impression de surcharge générale qui inhibe totalement la personne qui en est victime.

Il peut être encore temps d'identifier les signes avant-coureurs du burn-out afin de mettre rapidement en place des actions pour endiguer cette vague potentiellement dévastatrice. Si telle est votre situation, une mesure de retrait immédiat s'impose en effet dès les premiers signes: préservez-vous et faites une pause salvatrice !

Notre équipe composée de psychologues du travail et de conseillers a conçu un programme afin de traiter un burn-out existant et de prévenir un burn-out total:

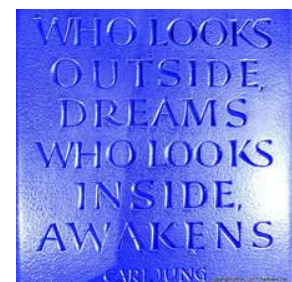
"Far away with Myself ©"

Une atmosphère totalement dépaysante, aux confins du sud-ouest sauvage de l'Irlande vous est proposée comme toile de fonds d'un accompagnement conduit par des professionnels à votre écoute.

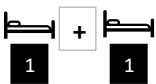


Tout au long de votre séjour dans un cottage irlandais, dans un cadre exceptionnel, notre équipe dédiée vous accompagnera pour reprendre l'écriture de votre vie et ainsi vous autoriser à vous auteuriser.

Conviviale et apaisante, la vie sur place vous permettra de trouver, à votre rythme votre place et vos marques au sein d'un groupe bienveillant qui contribuera à votre avancée sur le chemin de la résilience. Des activités réflexives encadrées par un psychologue du travail chevronné, des promenades dans la lande irlandaise, des visites de lieux particulièrement mémorables vous sortiront de la solitude de votre domicile et vous permettront de retrouver ce qui fait véritablement sens pour vous.

Il y a fort à parier que dans un tel cadre vous vous disiez tôt ou tard, à l'instar du Général De Gaulle séjournant dans cette région de l'Irlande il y a désormais une cinquantaine d'années : ***" En ce moment grave de ma longue vie, j'ai trouvé ici ce que je cherchais : être face à moi-même. L'Irlande m'a offert cela de la plus délicate et amicale manière"***





Formules:	Bronze	Argent	Or	Platine
Formation de 8 jours <i>"Far away with Myself ©"</i>	X	X	X	X
Accompagnement personnalisé pendant la formation: deux entretiens individuels de 45 minutes,	X	X	X	X
Accompagnement personnalisé après la formation: un entretien individuel (45 minutes)			X	X
Accompagnement personnalisé après la formation: un entretien individuel supplémentaire de 45 minutes,				X
Réduction de 100 € sur un stage complémentaire "Bilan de Compétences".				X
Transfert A/R vers le lieu de formation et d'hébergement depuis l'aéroport de Cork	X	X	X	X
Un repas par jour en commun (sur place ou au restaurant selon l'organisation du séminaire)	X	X	X	X
Hébergement 8 nuits en maison indépendante de 3 chambres au choix:				
 Chambre individuelle. Deux lits simples. Salle de bains et WC partagés avec une autre chambre.	X	en fonction des disponibilités X		
 Chambre individuelle. Un lit double. Salle de bains et WC partagés avec une autre chambre.		X	en fonction des disponibilités X	
 Chambre individuelle. Un lit double. Salle de bains et WC privés.			X	en fonction des disponibilités X
Possibilité d'accueillir votre conjoint en demie-pension dans la même chambre que vous pendant la durée du séminaire (hors sa participation au séminaire).			X	X
Tarif:	1 800 €	1 950 €	2 450 €	2 650 €