

## RESPECTER SES LIMITES ET SE PROTÉGER

À travers des outils concrets issus du coaching, les participants développent leur capacité à reconnaître leurs limites, à les exprimer avec clarté et à poser des actions alignées pour préserver leur énergie et leur engagement au travail.

Durée : 2 heures

Exemple de thèmes d'ateliers comprenant apports, échanges et mises en pratique  
Le contenu est ajusté selon les enjeux de l'organisation et le profil des participants.

- Comprendre le rôle des limites dans la prévention de l'épuisement
- Identifier ses signaux internes et ses zones de surcharge
- Reconnaître ses automatismes (suradaptation, difficulté à dire non, etc.)
- Clarifier ses besoins et ses priorités
- Développer une communication claire, directe et respectueuse
- Poser des limites de manière simple et professionnelle
- Accueillir et traverser les inconforts liés aux limites
- Se protéger dans des environnements exigeants
- Déterminer et appliquer concrètement ses priorités de vie personnelle et professionnelle pour éviter la surcharge mentale.

### **Les attendus**

Permettre aux participants de mieux se respecter dans leur quotidien professionnel, de préserver leur énergie et d'adopter des comportements plus justes, au service d'un engagement durable.

### **Les bonus de nos ateliers VitalÔréflex**

- Construction d'un atelier adapté aux réalités de votre organisation
- Coordination en amont avec la personne référente
- Possibilité d'ajuster les thématiques selon vos enjeux terrain
- Animation participative favorisant l'engagement et l'intégration