

## PRÉVENTION DE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

À travers des outils concrets issus du coaching, les participants développent leur capacité à reconnaître les signes de l'épuisement professionnel, à mieux comprendre ses mécanismes et à adopter des stratégies efficaces pour préserver leur énergie et leur équilibre au travail.

**Durée :** 1,5 h à 3 h (selon le nombre de sujets traités)

### **Les attendus :**

- Identifier les signes avant-coureurs et les facteurs de risque
- Mesurer l'impact de l'épuisement sur la santé globale (physique, mentale, émotionnelle)
- Reconnaître ses propres zones de vulnérabilité
- Développer des stratégies concrètes pour préserver son énergie au quotidien
- Renforcer sa capacité d'auto-observation et d'ajustement
- Mettre en place des actions simples et durables de prévention
- Réguler son état interne
- Élaborer un plan d'action personnalisé pour soutenir son bien-être
- Développer les clés d'une performance consciente et saine qui maximisent énergie et focus.
- Cibler les activités et/ou les tâches les plus rentables (ROI) ainsi que celles qui nous donnent ou nous enlèvent de l'énergie et rééquilibrer son calendrier en fonction de ces constats.

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

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