

**7
novembre
2024**

**330 CHF
repas
inclus**

Estelle Jaques
Estelle Jaques
Psychothérapie & Consulting en Management

**INEZA**
COACHING BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Journée de FORMATION

**“Prendre soin de soi et de
son équipe”**




OBJECTIFS

- **Connaître et reconnaître les signaux pour agir précocement face au burnout**
- **Activer ses ressources, prendre le temps de s'arrêter, de partager**
- **Découvrir des pratiques de pleine conscience**
- **Découvrir des outils pour prendre soin de son équipe**

PUBLIC CIBLE:

**DIRECTION &
RESPONSABLES
D'ÉQUIPE
D'INSTITUTION
DU DOMAINE
SOCIAL**

Gatenine 
Gewebestrasse 9B
3236 Gampelen



Catherine Leutwiler
Coach et formatrice

Estelle Jaques
Psychothérapeute et formatrice