

**7 juin 2024  
matin  
ou après-  
midi**

*Estelle Jaques*  
**Estelle Jaques**  
Psychothérapie & Consulting en Management

**INEZA**  
COACHING BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

**une demi journée de  
FORMATION**

**pour**

**"Prendre soin de soi"**



**150.-**

## **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  
et divers outils orientés solutions**

**PUBLIC CIBLE:**

**OUVERT À TOUS  
LES  
COLLABORATEURS.  
TRICES**

Gatenine   
Gewebestrasse 9B  
3236 Gampelen



**Catherine Leutwiler**  
Coach et formatrice

**Estelle Jaques**  
Psychothérapeute et formatrice