

**15 novembre  
2024  
matin  
ou  
après-midi**

  
**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**

Gatenine  
Gewebestrasse 9B  
3236 Gampelen



**Catherine Leutwiler**  
Coach et formatrice

**Estelle Jaques**  
Psychothérapeute et formatrice