



INFORMATIONS



MOLSHEIM Maison des élèves



Début le vendredi 15 novembre 2019



DURÉE : 02:00

PROFILS : Accompagnatrice Bien-être & Chief Happiness Officer

PRE REQUIS :

aucun

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MO385

Prix : 5.00 €

DESCRIPTION

Nous sommes de plus en plus nombreux à souffrir d'épuisement dans différents domaines de notre vie (professionnel, personnel, familial, parental ou associatif).

Lors de cette conférence coanimée avec Priscilia Kraushar, Chief Happiness Officer et créatrice de The Apijob Company, nous vous donnons des clés pour comprendre les mécanismes, quelques fois sournois, de l'épuisement en apprenant à décrypter les symptômes, reconnaître les personnalités les plus exposées et découvrir des solutions simples à mettre en place au quotidien pour prévenir l'épuisement ou s'en sortir puis rebondir efficacement.

Cette conférence est suivie d'un atelier d'approfondissement. (le samedi 11 janvier 2020 de 9h à 12h)



OBJECTIFS

Prendre conscience que nous pouvons tous être concernés par l'épuisement,
Comprendre les mécanismes de l'épuisement,
Connaitre les solutions existantes de prévention et d'accompagnement.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	15-11-2019	19:30	02:00	Maison des élèves, 2 rue Charles Mistler - 67120 MOLSHHEIM