

Descriptif de formation

Lundi 27 mars 2023 – 9h00 à 17h00

Rester performant en supprimant épuisement et charge mentale

Thème

Sensation de tête pleine, fatigue, irritabilité : la charge mentale et le stress pouvant en découler s'expriment de multiples manières. Les causes les plus habituelles de l'épuisement physique et mental sont souvent de longues journées de travail.

Contenu

- Comprendre le lien entre travail et santé mentale
- Qu'est-ce que l'épuisement, la charge mentale
- Comment peut-on prévenir le burn-out ?
- Quand le burn-out est-il là ?
- Apport théorique, vidéos, travaux de groupes

Objectifs

- Être capable de reconnaître le plus tôt possible les signes d'un épuisement professionnel
- Se placer dans une démarche de prévention pour soi et pour les autres
- Être plus efficace en toutes circonstances

Animation

François Michalon, Expert en force mentale et du comportement, entrepreneur et conférencier

Public cible

Celui qui souhaite se préparer afin d'améliorer sa qualité de vie

Participant.e.s

Limité à 12 personnes

Lieu

Hotel Continental Lausanne, Place de la Gare 2, 1003 Lausanne

formation-ARC.Suisse

Inscription

→ Jusqu'au 24 février 2023 à l'Institut de formation ARC,
Tél. 031 370 21 11 ou sur le site internet www.formation-arc.ch

Frais

Pour les **membres** des fédérations, les frais sont pris en charge de la manière suivante :

- **Syna** : 4 journées de formation/année ;
2 journées de formation pour les retraité.e.s et apprenti.e.s
- **transfair** / transfair Poste : 2 formations/année
- **SwissPersona**: max. CHF 1'000.- /année
- **SCIV**: max. CHF 450.-/année

Pour les **non-membres** : CHF 590.-