

Stress, Burn-Out, charge mentale

Groupe d'échanges

Un temps pour vous : un espace d'écoute, d'expression, de partage dans un cadre bienveillant et sans jugement

Quand ?

Jeudi semaine impaire

18h30 - 20h

A partir du 16/09/2021

(hors vacances scolaires)

Où ?

Petit CEP du Prieuré

Place Alexandre FAURE
07130 SAINT PERAY

Pour qui ?

Toute personne concernée
par un état d'épuisement,
un Burn-Out, et son entourage

Informations

cape.accueil@gmail.com

Animatrices spécialisées
dans l'accompagnement
du Burn-Out

Objectifs ?

- Trouver des ressources et du soutien
- Comprendre le Burn-Out et les facteurs de stress
- Partager son expérience et son ressenti auprès d'un groupe bienveillant
- Sortir de l'isolement