

## Week-end prévention épuisement parental / professionnel

### A qui s'adresse-t-il?

A toute personne (homme ou femme) qui ressent de la fatigue et/ou du stress répété s'installer dans sa vie professionnelle/ parentale, qui cherche des pistes de solution pour aller vers un changement, et qui souhaite partager son expérience avec d'autres personnes qui traversent les mêmes épreuves.

Pour toute personne déjà passée par un burn-out, qui cherche à consolider son chemin post épuisement.

### Quel est le but de ce week-end ?

Découvrir et comprendre les mécanismes de l'épuisement, et les différents types de burn-out.

Prendre conscience de l'impact du mental sur le corps.

Se pencher sur son perfectionnisme.

Tester différents outils pour reprendre le contrôle sur son stress et ses émotions.

Faire le point sur les différentes sphères de sa vie.

Consolider son chemin post épuisement pour les personnes déjà passées par là.

Partager et échanger avec d'autres personnes qui traversent ou ont traversé les mêmes difficultés.

### Par qui est-il animé ?

\* Elsa Guillier est psychologue, spécialisée dans le secteur de l'épuisement, du haut potentiel et de l'hypermotivabilité à son cabinet à Saive.

\* Maïté Mariscal est ergothérapeute et sophrologue, et travaille à Verviers dans le secteur de la réinsertion socio-professionnelle avec des personnes fragilisées psychiquement.

" On ne cherchera pas à faire tout changer en un week-end, mais nous souhaitons mieux faire connaître les signes précurseurs d'un épuisement (qu'il soit professionnel ou parental). Notre objectif est d'aider les personnes à prendre conscience de leur fonctionnement, proposer des outils concrets, et repartir avec des pistes de solutions."

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez la moindre question :

Maïté Mariscal : 0499/61.59.71

Elsa Guillier : [contact@emotivante.be](mailto:contact@emotivante.be)

