



CP COACHING

Groupe de parole « Après l'épuisement professionnel »



Pour qui ?

Vous venez de traverser un burn-out, vous avez un suivi médical et/ou psychologique.

Vous avez besoin de trouver un endroit neutre, accueillant, bienveillant et ressourçant pour évoquer et vous projeter vers l'avenir, pour envisager un retour à une vie professionnelle satisfaisante, épanouissante et confortable.



Pour quoi ?

Rejoindre un groupe de parole peut vous aider à :

- Sortir de la solitude et se sentir moins seul(e)
- Trouver du soutien en partageant un vécu commun
- Avoir votre propre espace pour souffler et vous ressourcer



Modalités :

Groupe fermé de 6 à 8 personnes afin de faciliter le climat de confiance.

Fréquence et durée :

Une séance mensuelle de 2h30 pendant 6 mois, renouvelables.

Conditions d'accès :

À l'issue de la première séance (offerte), si vous choisissez d'intégrer le groupe de parole, votre engagement vaut pour toute la durée afin de préserver la dynamique de groupe.