



C P COACHING

## Groupe de parole « Souffrance au travail »



### Pour qui ?

Vous vous sentez en décalage dans votre travail, vous vivez une situation de conflit, des difficultés relationnelles, une perte de sens.

Vous avez du mal à trouver de la motivation pour vous rendre au travail, le télétravail vous pèse ou au contraire, le retour à des conditions de travail en présentiel est peu enthousiasmant voire anxiogène.

Vous êtes à votre compte et le travail a pris une place si grande que vous ne trouvez plus de temps pour vous et les vôtres, vous ne savez pas comment rééquilibrer vie privée et vie professionnelle.

Vous avez l'impression de vous noyer sous la charge de travail, de ne pas réussir à faire toutes les tâches qui vous incombent, vous vous sentez sous pression.



### 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.