



Chères lectrices, chers lecteurs,

Je vous espère en pleine forme 😊 Au programme de ma Newsletter de février, deux sujets : présentation de mon dernier article en prévention du Burn-out et quelques infos sur mon atelier organisé en mars sur les émotions et la prise de recul (cf mes deux articles sur mon blog sur ce sujet).

Un petit aperçu de mon dernier article

Il s'agit de la synthèse d'une journée de formation en prévention du Burn-out pour accompagner avec plus d'efficacité les personnes atteintes de ce syndrome. Comprendre et surmonter le Burn-out sans le confondre avec le surmenage ou l'épuisement professionnel. Reconnaître ses signes émotionnels, physiques, cognitifs et comportementaux. Comment se sortir du burnout ? repos et récupération, soutien psychologique, reconnexion à soi, renforcer ses ressources internes, se créer un réseau de soutien pour éviter l'isolement... Le burn-out est un signal d'alarme. Des solutions existent pour retrouver un équilibre et éviter une rechute.

L'accompagnement par un coach professionnel peut être un levier puissant pour redéfinir ses priorités, renforcer sa confiance en soi et mettre en place des stratégies adaptées à une reprise sereine. Ne restez pas seul face à cette épreuve !

Pour en savoir plus : [Le syndrome du Burn-out : comprendre, prévenir et agir / Blog | Ashvatta Coaching Pro & Yoga](#)



Mon atelier du mois de mars

Je propose un atelier coconstruit avec une naturopathe et sophrologue pour vous aider à avancer sereinement dans votre vie : « je gère mes émotions et je prends du recul au quotidien » (les 28 mars et 23 mai). Au cours d'un après-midi, à partir d'une situation vécue, vous apprendrez à mieux les appréhender, à vous détendre et à repartir avec des éléments concrets. Un atelier utile qui vous fera du bien 😊
Pour vous inscrire : [Ateliers - Ashvatta Coaching Pro & Yoga](#)
A partager sans modération avec vos collègues ou amis susceptibles d'être intéressés. Je vous en remercie par avance et vous souhaite un excellent mois de mars 😊

*un atelier par mois, le vendredi après-midi de 14h30 à 17h30