

PARCOURS
de 5 rencontres

LE BURN-OUT, j'en sors !

Retrouver mon énergie, me reconnecter à moi
et (re)devenir Acteur de ma vie

Au service
de votre
développement
personnel
depuis 50 ans



Bruxelles
Brabant

*Vous êtes en Burn-Out ?
Vous avez besoin de comprendre ?
Vous cherchez des pistes concrètes ?*

Envie d'en sortir en douceur
dans la durée ?

Ce parcours vous permettra de :

- Comprendre ce qu'est le Burn-Out et mieux accepter ce qui vous arrive
- Rencontrer d'autres personnes vivant une expérience similaire
- Expérimenter des moyens de retrouver votre énergie
- Distinguer "qui vous êtes" de "comment vous fonctionnez"
- Apprendre à arrêter "d'en faire trop" et vivre de manière plus équilibrée

**Pour regagner en confiance, aller vers un nouvel équilibre
et ainsi ré-envisager une reprise d'activités**

Nos parcours en hiver 2022 et printemps 2023 :

Je 17 nov (1/12, 22/12, 12/1, 2/2) animé par Donatienne Dernouchamps à **Genappe**
Ma 13 déc (10/1, 31/1, 21/2, 21/3) animé par Sébastien Maréchal à **Schaerbeek**
Ma 24 jan (14/2, 7/3, 28/3, 18/4) animé par Donatienne Dernouchamps à **Overijse**
Ma 14 fév (7/3, 28/3, 18/4, 9/5) animé par Sébastien Maréchal à **Schaerbeek**
Je 23 mar (13/4, 4/5, 25/5, 15/6) animé par Donatienne Dernouchamps à **Genappe**
Ma 11 avr (25/4, 16/5, 6/6, 27/6) animé par Sébastien Maréchal à **Schaerbeek**

Information et inscription

www.prh-belgique.be

Sébastien Maréchal - sebastien.marechal@prh.be 0496/83 29 26

Donatienne Dernouchamps - donatienne.dernouchamps@prh.be 0485/195 686

Parcours accessible à tous - Tarif dégressif selon les revenus

