

Programme “Libération du Stress et prévention du Burn-out”

Nous vivons une époque qui n'est pas évidente. Les maladies liées au stress et le burn-out sont devenus légion. Et le Covid en 2020 n'a rien arrangé à cette situation déjà bien oppressante.

C'est la raison pour laquelle il m'a paru essentiel de développer un programme pour aider les travailleurs, particulièrement les femmes qui travaillent et ont beaucoup à gérer de front au point qu'elles en oublient bien souvent de prendre soin d'elles, à se libérer de leur stress afin d'éviter un jour de tomber en burn-out.

Dans ce programme :

- Un peu d'explications théoriques
- De nombreux **conseils**
- Des **exercices** faciles à mettre en œuvre
- Des **hypnoses**-méditatives pour **évacuer les tensions / retrouver du bien-être**
- Des **webinaires** pour répondre en coaching-ive à vos interrogations
- Le tout selon **la méthode C.O.E.U.R** que j'ai développée
- Dans un **groupe Facebook privé où vous pouvez vous soutenir** et partager vos vécus et vos questionnements
- **Au total 23 vidéos** sur 10/12 semaines pour **retrouver plus de sérénité !**
- Valeur si vous deviez venir en consultation individuelle : ~~780 euros~~
⇒ **179 €**

Intéressé-e pour une prochaine session ? => Info@fabiennelambert.be