

STOP ÉPUISEMENT

Levez le pied à temps



- Vous supportez mal l'accélération et la pression.
- Vous souffrez des mutations de votre environnement.
- Vous traversez des épreuves difficiles.
- Vos activités font moins sens pour vous.
- Vous sentez que vous touchez vos limites.

Quelque chose doit changer dans votre équilibre de vie pour reprendre pied, retrouver votre énergie et votre joie.

Les personnes ayant traversé un burnout reconnaissent ne pas avoir écouté leurs signaux d'alerte. Mais il est possible de l'éviter en ralentissant à temps et en vous accordant de l'attention.

Cette retraite de ressourcement est encadrée par des professionnels qui vous accompagnent dans votre démarche. Au programme, un entretien préalable et deux temps d'accompagnement individuel pendant votre séjour, un rythme calme et bienfaisant, des activités ressourçantes, une reconnexion à votre cœur et à la vie en vous, des temps de solitude et des partages en groupe.

Du 27 au 29 janvier 2021
ou du 3 au 5 mars 2021

Accompagnants :

Alain Monnard, pasteur, formateur d'adultes et accompagnant spirituel.

Claudia Bezençon (en janvier), pasteure, thérapeute de couple et de famille, superviseure, coach, formée en gestion du stress et résilience. En collaboration avec d'autres intervenants.

Philippe Becquart (en mars) responsable du Département des Adultes (Formation, vie spirituelle et œcuménisme) pour l'Eglise catholique du Canton de Vaud.

Participants : personnes en train de s'épuiser (travail, bénévolat, proche aidant, famille) souhaitant éviter une aggravation ; suivant les cas, cette retraite convient aussi à des personnes en cours de reprise après un arrêt maladie lié à un burnout.

Horaire : du mercredi à 9h00 (accueil dès 8h30) au vendredi à 16h30.

Prix : 880 CHF en démarche individuelle (arrangements possibles sur demande), 1080 CHF pour les entreprises et institutions avec bilan Wellscan.

Inscription : jusqu'à 15 jours avant le début de la retraite sur www.cret-berard.ch/activites/programme.

Confirmation : la tenue de la retraite sera confirmée 10 jours avant par email. Le plan de protection adéquat sera communiqué aux participants.

Prochaines dates :

du 13 au 15 mai 21 avec Claire Hurni