

## SURMONTER UNE DIFFICULTE PROFESSIONNELLE

Les contraintes professionnelles sont parfois telles qu'il n'est plus possible de trouver du plaisir dans son travail. Des situations de doute, d'anxiété ou encore de mal être dans son métier peuvent perturber notre équilibre tout entier. Il est possible de réagir pour retrouver un bien être professionnel et personnel.

### Objectifs

Identifier les causes du malaise.

Mobiliser ses ressources.

Changer la situation pénible.

Retrouver du plaisir dans son activité professionnelle.

### Programme

Prendre du recul et analyser la situation avec un psychologue du travail.

Comprendre les changements possibles et bénéfiques.

Retrouver son bien être professionnel.

### Modalites

Entretiens individuels et confidentiels

Une première rencontre gratuite permet d'évaluer le nombre de séances nécessaires.

### Publics

Tout public