



[www.restezdanslemoov.fr](http://www.restezdanslemoov.fr)

## Le surmenage

Le surmenage concerne de plus en plus de managers et de décideurs.



Souvent le fruit d'une **forte pression hiérarchique**, il est généralement défini comme un **burnout**, mais ne se concentre pas uniquement aux problématiques liées à la sphère professionnelle. Il peut s'introduire dans la vie familiale et avoir des **conséquences sur le long-terme**.



## Les symptômes

- Fatigue chronique.
- Destruction des mécanismes régulateurs.
- Troubles fonctionnels.
- Anxiété, stress et déséquilibre émotionnel.



## Bénéfices de l'accompagnement

- Prendre conscience de la situation.
- Accepter de se reposer.
- Retrouver le lien avec le corps.
- Définir des priorités de vie.
- Savoir prendre du recul.
- Trouver son équilibre personnel.

1

2

3

# Parcours d'accompagnement

1

## Prendre du recul et du temps pour soi.

C'est lors de cette phase que nous faisons, ensemble, un état des lieux complet de votre situation. Il s'agit d'une étape indispensable pour prendre conscience de l'importance de vous reposer.

2

## Apprendre à mieux se connaître.

Nous découvrons votre zone de génie, pour pouvoir la déployer. Vous aurez des clés pour connaître vos talents, lever des blocages et mieux coopérer. Vous pourrez ainsi plus facilement libérer vos énergies, prendre de la hauteur sur les événements et vous canaliser.

3

## Apprendre à mieux coopérer.

Nous définissons un plan d'action pour vous aider à trouver un équilibre sain entre vie professionnelle et vie personnelle. Vous aurez les clés pour assumer votre singularité, assumer votre posture de manager, savoir mieux déléguer et apprendre à vous protéger.

**Cet accompagnement peut vous intéresser ? Discutons-en !**

muriel@restezdanslemoov.fr • 06 63 44 65 85