



Désignation / Titre Module 4 « prévention de l'épuisement professionnel » : satisfaction professionnelle et exigences sur soi	Référence S171
Contenu / Description / Thèmes Cet atelier aborde le thème du perfectionnisme, des exigences personnelles trop élevées. Nous réfléchissons sur comment modérer cet élan et être malgré tout satisfait de son travail.	
Objectif(s) <ul style="list-style-type: none">> Evaluer ses exigences personnelles> Réfléchir aux conséquences du perfectionnisme> Connaitre des méthodes pour modérer ces élans tout en restant satisfait de son travail	
Public-cible Toute personne désirant avoir une réflexion sur ses exigences personnelles	
Langue Français	Durée 0.5 jour
Animateur(s) Vasey Catherine, psychologue, gestalt-thérapeute, spécialiste du burn-out	