

Si vous appreniez à réduire votre charge mentale en lien avec votre carrière ?



Les apports du parcours :

- Vous **accompagner à sortir du pilotage automatique** pour retrouver de la **clarté mentale**
- Vous aider à **mieux gérer vos conflits internes** entre ambitions professionnelles et personnelles
- Vous proposer des approches pour réduire **le stress** par une meilleure régulation émotionnelle

Les bénéfices pour vous :

- Explorer des moyens **d'apaiser le mental** dans votre carrière, et notamment lors des débuts et changements de cap
- Vous accompagner à **identifier vos ressources internes** pour faire face à la charge mentale
- Cheminer vers **un meilleur équilibre entre la vie professionnelle et personnelle**

Le plan du parcours

Un appel découverte gratuit de 30 minutes, avant le parcours, pour faire le point ensemble et faire connaissance

Les 5 étapes de votre parcours :

I - Le **diagnostic de votre charge mentale**: vous aider à identifier les causes internes, externes et vos signaux d'alerte



II - La **reprogrammation des priorités** : pour remettre de la clarté dans le quotidien professionnel et regagner en énergie

III - **L'identification de vos ressources "énergie"** : pour reconnaître vos forces personnelles et faire face à la charge mentale



IV - **L'apaisement de l'esprit** et trouver **un espace de récupération** : pour créer des rituels de recharge



V - **L'ancrage** pour une **projection avec sérénité** : pour travailler à trouver des repères forts et renforcer votre stabilité intérieure