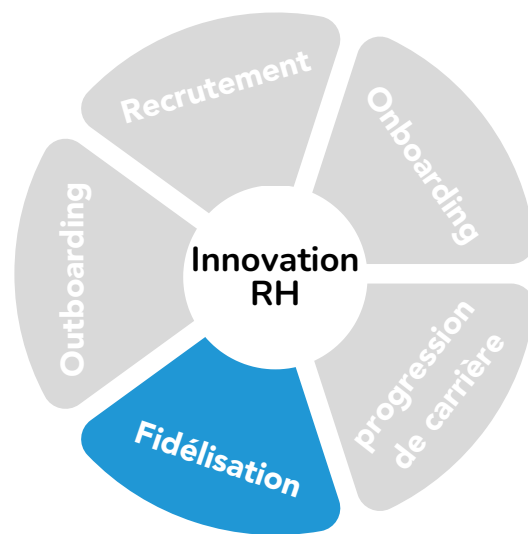


# Prévention du burn-out dans un contexte professionnel exigeant

Lundi 27 mai 2024

Lorsque l'engagement au travail est important, il est essentiel de mettre en place des mesures afin de préserver sa santé des effets néfastes du stress chronique.

Cet atelier aborde le cheminement du stress au burn-out, la reconnaissance des facteurs de risque, les signes avant-coureurs et offrira un ensemble de stratégies pour naviguer dans des contextes professionnels exigeants, ainsi que des méthodes pour gérer le stress chronique et favoriser la récupération après un burn-out.



## Formatrice



**Catherine Vasey**  
Noburnout

Psychologue, spécialiste burn-out



Catherine Vasey, psychologue spécialisée dans le burn-out depuis 2000, accueille les personnes affectées par cette problématique à Lausanne pour bilan, prévention et traitement. Auteure reconnue, elle a publié notamment "Comment rester vivant au travail" (Dunod, 2017) et "Burn-out : le détecter et le prévenir" (Jouvence, 2015, 3ème édition). Elle anime également des conférences et formations pour prévenir le burn-out et forme des professionnels de la santé. Fondatrice de NoBurnout, elle développe des outils de recherche et prévention du burn-out en entreprise.

## Informations utiles



- **Lieu** : salle 406 d'Energypolis (HES-SO Valais-Wallis) à Sion
- **Horaire** : 17h00 - 18h30
- **Prix d'un atelier (à payer après l'atelier)**:
  - CHF 80.-, si le participant finance l'atelier
  - CHF 150.-, si l'entreprise finance l'atelier
- **Parking** : le parking est possible au parking de la Coop ou au P+Rail CFF
- **Apéritif et rencontre avec les étudiant·es** : à la suite de l'atelier, vous aurez l'occasion de rencontrer des étudiant·es lors d'un moment convivial

Inscription  
via [ce lien](#) ou  
QR code



Délai d'inscription : mercredi  
22 mai 2024