



## Objectifs de la formation

- Fournir un contexte de réflexion sur les causes de l'épuisement professionnel.
- Développer une responsabilisation individuelle lors des périodes de changement, de transformation et de difficultés professionnelles comme personnelles.
- Expérimenter divers états de bien-être par le biais d'exercices physiques, de moments d'intériorisation et de relaxation.
- Favoriser la détection des symptômes de l'épuisement professionnel.
- Développer les capacités de discernement afin de pouvoir utiliser de façon adéquate les outils suivants:
  - les étirements musculaires;
  - les techniques de respiration;
  - la marche, comme processus d'intériorisation et de conscientisation des priorités;
  - l'attention aux pensées inadéquates dans l'atteinte de nos objectifs;
  - le recours à une aide extérieure (consultation/coaching).



**Jacques Morin**  
Formateur et conférencier

### Contact Québec

QUÉBEC : Téléphone : 418 825-2424  
Jacques Morin  
jacquesmorin@ccapcable.com

### Contact Europe francophone

FRANCE : Com turquoise 06 75 22 67 45  
Christine Brac de la Perrière

**English version also available**



# Compostelle au bureau

**Une nouvelle manière de voir  
et de vivre la route de sa vie**

**Jacques Morin**  
Formateur et conférencier

