

ÉQUILIBRE ENTRE VIE PROFESSIONNELLE ET PERSONNELLE

COMMENT SE PRÉSERVER TOUT EN ÉTANT UNE INFIRMIÈRE ENGAGÉE ?

INTERVENANTE

Charlotte Kerbrat

- Ancienne infirmière.
- Fondatrice du collectif Charlotte K, organisme de formation spécialisé dans l'évolution professionnelle des infirmières.

Mail : charlotte@charlottek.fr – Site : www.charlottek.fr

OBJECTIFS

- Connaître ses besoins et ses limites au travail.
- Mesurer son degré de bien-être au travail.
- Poser ses limites en préservant sa santé.
- Retrouver de la motivation dans son quotidien professionnel.

CONTENU DE L'ATELIER

- Évaluer ses besoins et ses limites au travail.
- Développer des connaissances dans l'analyse de son bien-être au travail pour gagner un bon équilibre entre sa vie professionnelle et sa vie personnelle.
- Témoignage d'une infirmière ayant retrouvé un équilibre dans son quotidien.

BÉNÉFICES ATTENDUS

- Oser prioriser son propre épanouissement.
- Renforcer ses ressources personnelles pour définir son équilibre entre sa vie professionnelle et sa vie personnelle.
- Savoir réévaluer régulièrement cet équilibre et le réajuster dès que nécessaire.
- Dépasser ses peurs liées au jugement des autres.