



REDIRECTION – Trouver votre vocation après un Burn Out – Novembre 2024

Description

Vous avez vécu une période d'épuisement professionnel et vous souhaitez faire un bilan de votre parcours professionnel.

Vous avez besoin de retrouver du sens et de la cohérence ?

En une semaine intense, nos experts vous accompagnent dans votre projet de réorientation pour identifier vos blocages et (re)trouver ce qui vous fait vibrer....et repartir avec un véritable plan d'action.

Vous profitez de notre espace dédié au ressourcement et à la contemplation pour vous laisser inspirer, et nos intervenants vous guident pour que vous ressortiez de ce séjour-formation avec de la clarté et de la confiance en l'avenir...

Ce séjour s'adresse aux personnes qui ont subi un épisode de burn out récent et qui veulent se poser dans un cadre soutenant et ressourçant pour **effectuer un bilan de compétences et une refondation de leur vie professionnelle.**

Cette formule permet d'allier formation et bilan de compétences individuel à des activités de reconnexion à soi, de bien-être et de ressourcement grâce à la nature environnante.

Toute l'équipe de Aether Cagire est à votre service pour vous offrir les meilleures conditions pour rebondir après cette épreuve, et recevoir l'aide dont vous avez besoin pour faire les choix les plus pertinents pour vous.

Prérequis :

Aucun. Ce séjour est fait pour vous si vous cherchez à saisir l'opportunité de changement de direction qu'a généré votre épisode d'épuisement professionnel ou si vous avez envie de faire un bilan pro/perso dans un cadre de ressourcement

Public :

Les dirigeants, cadres, responsables RH, tout salarié désireux de changer de vie professionnelle, de lui donner du sens.

Toute personne ayant un projet professionnel et qui aimerait en évaluer la pertinence.

Tout salarié devant quitter son entreprise pour cause de licenciement, PSE, reclassement impossible... et voulant réinventer sa carrière.

La formation est aussi accessible aux personnes en recherche d'emploi.

Le Tarif de votre SÉJOUR du 3 au 8 novembre 2024 est de 2660 euros TTC

Ce tarif comprend votre séjour tout compris avec la formation, les activités, et l'hébergement au [Château de Rieucazé](#) en chambre partagée et en pension complète (1700 euros TTC)

Tarif Bilan de compétences seul : 960 euros (prise en charge possible par votre OPCO, ou votre CPF, ou encore Pôle emploi)

Prendre contact avec nous pour le devis à envoyer à votre OPCO

L'arrivée se fait le dimanche à partir de 18h, et le séjour se termine le vendredi à 16h

Inclus dans votre Séjour-Formation :

- 10 ateliers pédagogiques / Bilan de compétences
- 1 entretien préalable de 30 min avant le séjour
- 2 séance de coaching individuel et personnalisé pendant le séjour
- 5 pratiques collectives de bien-être (sophro / Yoga / méditation)
- 1 Soins Bien-Être individuel (massage 5 continents ou massage shiatsu)
- Accès à la piscine / terrasse
- Plans des balades en forêt aux alentours
- En cas Healthy et tisanderie la journée
- Le cahier de formation avec les ressources vues en atelier
- 3 Masterclass après le séjour sur 3 mois

- 4 soirées à thème / conférences

Une journée type :

9h00 Au réveil : Pilates ou Yoga en douceur :

Commencez la journée par un temps d'alignement corps/esprit. Vous pourrez ainsi relâcher les tensions, installer l'équilibre et aborder sereinement la suite.

10h30 Atelier pédagogique (2H30)

Tous les jours, vous aurez 2h30 d'atelier, pour découvrir les grands principes du changement, comprendre vos blocages ou croyances limitantes, travailler vos aspirations et votre projet personnel

13h00 : repas et repos / balades en nature

15h : temps individuels de ressourcement ou d'introspection

Massage bien-être ou séance individuelle d'introspection sur votre projet, ces temps vous permettront de vous recentrer et de sortir du mental.

17h à 19h : Atelier en Intelligence collective (2h)

Une séance d'inspiration collective en lien avec l'atelier du matin pour avancer sur votre Bilan de compétences et votre plan personnel de transition – Une excellente façon de faire du co-développement !

Et aussi... Détente et bien-être !

Profitez de toutes les propositions du lieu: balades en forêts ,massages, ... Et installez tout de suite les conditions pour une vie épanouie et équilibrée.

Et le soir : des expériences différentes

Parce que vous êtes là pour évoluer, nous vous proposerons des soirées inspirantes pour faire le plein d'émotions positives. Car changer, c'est aussi se projeter autrement dans l'avenir

Informations importantes :

- Il s'agit d'un séjour/formation résidentielle de 5 jours : arrivée le dimanche soir à partir de 18h et départ le vendredi à partir de 16h.
- 22 heures de formation/atelier réparties sur les 5 jours + 5 entretiens individuels d'une heure par une consultante en Bilan de compétences
- Un groupe de 8 participants maximum
- La formation se déroule sur notre site AETHER CAGIRE et en distanciel pour les séances individuelles avant et après le séjour.
- Une feuille d'émargement par demi-journée est signée par les stagiaires pour valider leur présence.

Un document de synthèse prévue par l'article L. 6313-4 du code du travail sera remis à la fin du séjour au stagiaire et comprendra :

- L'analyse des compétences professionnelles et personnelles
- La définition du projet professionnel et ses propositions concrètes d'évolution ou de réorientation professionnelle
- Les principales modalités et étapes à prévoir pour la mise en œuvre du ou des projets professionnels à court, moyen et long terme
- Les conditions et moyens nécessaires à sa réalisation

Si vous souhaitez faire prendre en charge votre Bilan de compétences par votre employeur ou votre OPCO, merci de prendre contact avec nous pour établir un devis.

Après votre inscription, une convention de formation sera alors envoyée soit par courrier soit par mail afin que vous le transmettiez à votre OPCO

?

Des Questions ?

Contactez moi au 06 79 67 58 87 ou sur info@soundari.fr

ou prenez rdv sur mon agenda : <https://calendly.com/chrystelle-henry/30min>

D'autres séjours anti burn-out sont disponibles tout au long de l'année : séjour **RÉGÉNÉRATION** pour un bain de ressourcement et/ou un stage/séjour **DE-STRESS** pour vous aider à prévenir le Burn out

Tags

1. burnout
2. Séjour Aether