

#05

Stage CREDIR / Check up 3 jours



La vie est parsemée de défis à relever, qu'ils soient choisis ou subis. Le stage de 3 jours du CREDIR permet de faire un bilan professionnel, personnel, notamment en matière de santé et d'hygiène de vie.

- Pour tout professionnel (en poste ou non) qui vit une situation de transition et/ou une situation d'épuisement ou de burnout.
- 3 jours pour faire face ou anticiper une période difficile.
- 3 jours pour (re)trouver l'équilibre entre vie professionnelle et personnelle, pour veiller à sa santé.
- 3 jours de bienveillance, entouré.e de pair.es qui ont vécu ces mêmes embûches.
- 30 heures d'activités et de formations.



Avec notre équation de la Qualité de Vie Globale (QVG) dépassons l'approche classique de la Qualité de Vie au Travail (QVT)



Le stage / Checkup du CREDIR

Les stagiaires quittent ce stage avec les outils pour sortir de leur petite prison, pour ne plus être seul.es. Les feuilles de route professionnelles et physiques-santé, établies en fin de séjour, ouvrent les pistes d'un futur plus éclairé.

Contenu

- Entretiens confidentiels et individuels avec des pairs et des experts
- Activités physiques journalières avec des coaches sportifs
- Entretiens avec des médecins
- Séminaires santé, outils de rebonds,...
- Debriefs individuels

Modalités

- 3 jours en «résidentiel» au CREDIR à Kientzheim / Kaisersberg, près de Colmar
- Ce stage a lieu chaque mois
- Groupes à effectifs réduits (de 3 à 9 stagiaires)

L'équipe CREDIR s'adapte à toutes les réalités en individualisant le contenu du stage en fonction des situations et des réalités partagées pendant le récit de vie du 1er jour

- coaches Vie 1 (professionnel)
- coaches orientation professionnelle
- coaches recherche d'emploi
- coaches Vie 2 (personnelle)
- coaches Vie 3 (engagements associatifs)
- médecin spécialiste
- médecin généraliste
- expert entreprises en difficultés
- expert-comptable
- avocat
- coaches sportif
- coaches retraite

