

## ATELIER

# Prendre soin de soi

- Favoriser un climat de bien-être au travail
- Prendre soin de soi (outils pratiques)
- Être à l'écoute de son corps et reconnaître les messages d'alerte (prévention burnout)

Psychologue psychothérapeute et neuropsychologue reconnue au niveau fédéral, **Estelle Jaques** a une pratique clinique en cabinet. Au bénéfice d'un brevet fédéral en management, elle accompagne également des cadres, équipes et collaborateurs. Parallèlement, elle donne de nombreuses formations, et anime des teambuildings.



*Bien-être  
au travail*

**Vous souhaitez offrir à vos collaborateurs cet atelier privilégié? Alors prenez contact pour une offre adaptée à vos besoins !**

