

Fatigue qui ne passe pas. Perte de motivation. Stress permanent.

Et un jour, c'est trop.

Ne laissez pas les signaux s'accumuler. Écoutez-vous. Agissez avant qu'il ne soit trop tard.

Votre bien-être passe avant tout.

Prenez contact avec un(e) consultant(e) proche de chez vous :

Par téléphone : 06 75 56 35 15

Par mail : valerie.guillemot@orientaction.com

Sur notre site internet : www.muformation.com

#BurnOut #Prévention #SantéMentale

Burn out : les symptômes

Tu manques d'énergie



Tu ne te sens pas bien



Tu es agressif



Tu es débordé



Tu ressens le blues du dimanche soir



Tu te plains tout le temps



Tu dors en pointillé



Tu as le sentiment d'être au point mort



Tu reportes ton réveil

