



BURN OUT maternel ? ... Non merci !

Atelier de prévention de l'épuisement maternel

Comprendre l'épuisement et ses causes, mieux équilibrer les ressources et les stressseurs, se sentir moins seule, réfléchir au rôle de maman.

6 séances de 2h, toutes les 2 semaines
Horaire et dates à convenir avec le groupe

1. Suis-je épuisée ?
2. Croyances et idées sur le rôle de maman
3. Les stressseurs
4. Les ressources
5. Culpabilité et drôles d'émotions
6. Et le papa ?

5 à 6 personnes

Centre Thérapôle
Rue du Seyon 6 - 1^{er} étage
2000 Neuchâtel

CHF 360.- paiement sur facture
Remboursé en partie par certaines complémentaires

sandra.bon@psychologie.ch / 079/752.51.73
www.sandrabon.ch

Sandra Bon

Psychologue spécialiste en psychothérapie FSP et maman
de deux enfants

Horaire

Thèmes des séances

Participant

Lieu

Prix

Inscription et contact

Animation