



Se reconstruire après un épuisement professionnel

En collaboration avec Debco Coaching,
une offre exclusive pour les membres d'Unia

UNIA



GAS/ECR/CR

nicht frankieren
ne pas affranchir
non affrancare

50201603

000003

DIE POST



Syndicat Unia
Rue de la Jeunesse 2
Case postale 345
2800 Delémont

Se reconstruire après un épuisement professionnel

Le stress est indispensable à notre survie. Cependant, quand notre organisme subi du stress intense et constant, notre système d'alarme interne se dérègle et réagit de manière disproportionnée à la moindre tension, comme s'il était en danger permanent. Cela commence silencieusement et finit par affecter notre santé dans sa globalité.

Cette formation vous permet de

comprendre comment se sont construits vos signaux d'alarme dans votre cerveau pour faire face au stress, et d'apprendre à les réajuster pour mieux rebondir et retrouver votre équilibre interne.

Les outils concrets et les exercices pratiques que vous travaillerez en cours vous aideront à :

- ☐ Comprendre le fonctionnement du cerveau face au danger
- ☐ Identifier vos réactions et réadapter vos schémas neuronaux créés face au stress
- ☐ Modifier les comportements automatiques qui ne sont plus adaptés au présent
- ☐ Créer des relations humaines saines et chaleureuses
- ☐ Instaurer de nouvelles habitudes de régulation du stress

Modalités du cours

Groupe 6 à 8 personnes
Durée 8 séances (3h) en groupe + coaching individuel (1h)
Lieu Unia Delémont, Rue de la Jeunesse 2, 2800 Delémont
Intervention Debco Coaching

Séance d'information (sans engagement)

Mardi 16.11.2026 à 18h00 au secrétariat Unia à Delémont

Début du cours

23.11.2026 de 17h45 à 20h45

Dates de cours

23, 30.11 / 7, 14, 21.12.2026 / 11, 18, 25.1 / 1.2.2027

Frais de cours

Membres Unia* : CHF 100.--

Information et inscriptions

Syndicat Unia Delémont, T: 0848 421 600, transjurane@unia.ch



Bulletin d' inscription « Se reconstruire après un épuisement professionnel »

☐ Je m' inscris ☐ Je ne peux pas participer à la séance d' information. Merci de me contacter

☐ Je participerai à la séance d' information du lundi 16 novembre 2026 à Delémont

Nom

Prénom

Adresse

NPA / Lieu

Mobile

E-Mail

Profession

N° de membre (facultatif)

Inscrivez-vous avec ce talon par courrier ou par courrier électronique à l'adresse suivante : transjurane@unia.ch