



PARCOURS WATARU

# AGIR SUR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL !

PARCOURS WATARU

Animé par

**Bénédicte COSTEDOAT-LAMARQUE,**

Co-fondatrice de Wataru  
et dirigeante de Be Change Live

Auteure de "*Le burn out, une opportunité  
de transformation intérieure*",

L'Harmattan 2019



PROGRAMME &  
INSCRIPTIONS

“En France, près des deux tiers des salariés  
(63%) se sentent potentiellement concernés  
par cet état d'épuisement professionnel »

ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL,  
VOUS VOUS SENTEZ CONCERNÉ ?

Première session

Du **21 septembre 2021** au **24 septembre 2021**

Deuxième session

Du **18 octobre 2021** au **21 octobre 2021** .

Au **Domaine du Taillé**, ancien monastère zen  
au cœur de l'Ardèche

# AGIR SUR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL !

## Épuisement professionnel, vous vous sentez concerné ?

En France, près des deux tiers des salariés (63%) se sentent potentiellement concernés par cet état d'épuisement professionnel. Un cadre sur deux estime avoir déjà subi un burn out et les risques de rechute sont estimés de 30 à 40%. Face à un contexte anxiogène, de plus en plus de dirigeants et de managers ressentent une **pression interne qui les met en tension**, voire en difficulté au sein de leur entreprise. Si ce qui suit résonne pour vous ou vos collaborateurs, peut-être est-ce **le bon moment de prendre du recul sur ce qui vous arrive**.

Si vous-même (ou vos collaborateurs) :

- avez besoin de **vous accorder du temps pour vous**, faire un pas de côté,
- vous vous sentez **fatigué, usé**, sans arriver à vous remettre sur pied malgré des congés,
- souhaitez **prendre du recul sur votre situation** pour **comprendre ce qui vous arrive**, et pourquoi cela vous arrive **maintenant**,
- avez envie de **vous remettre en mouvement professionnellement** pour retrouver énergie et envie, **alors le Parcours Wataru est fait pour vous !**

## L'INTENTION DU PARCOURS

- Prendre du **recul** sur soi, ses enjeux, son écosystème, sa réalité professionnelle
- **Se ressourcer** entre pairs
- **Se reconnecter** à l'essentiel pour soi et son entreprise
- Repartir avec de l'**énergie** et des idées pour avancer
- **Agir** pour arrêter le processus d'épuisement et **transformer** positivement cette expérience

## LES ÉTAPES DU PARCOURS WATARU

**Étape 1 : Entretien pré-séminaire** (45mn)  
pour **se connaître** et **clarifier son intention**.

**Étape 2 : Le séminaire en présentiel** (3,5 jours)


Ce séminaire permet de :

- **Comprendre les mécanismes intérieurs amenant à l'épuisement** (physiologiques, physiques, mentaux, psychiques),
- **Mieux se connaître** pour **identifier ses modes de fonctionnements** répétitifs, ses **besoins psychologiques** et facteurs de **stress**, ses  **croyances** et **conditionnements**,
- S'équiper **d'outils simples** pour sortir de ces schémas,
- Se reconnecter à **ce qui nous anime** profondément,
- **Comprendre la raison de cet épuisement** à ce moment-là de sa vie.

**Étape 3 : Séance de Coaching Individuel** (1h, 1 mois après le séminaire) pour pérenniser et **ancrer la mise en mouvement**.

## LES "PLUS" QUI FONT LA DIFFERENCE

### Une approche expérientielle

- **Approche combinée cognitive / émotionnelle / corporelle** : nombreux apports théoriques, gestion du stress, cohérence cardiaque, marche,...
- Une **méthode innovante et systémique du MIT** (Massachusetts Institute of Technologies), la **Théorie U** d'Otto Scharmer, basée sur l'**émergence**, la **profondeur** et la **qualité de présence**, permettant de **potentialiser le travail sur soi par les apports et résonances du collectif**. 
- Plus d'une **dizaine d'ateliers** pour éclairer ce qui se joue sous une **variété d'angles différents** : l'**inventaire de personnalité individuel "Process Communication"**, l'**approche systémique**, l'**approche neurocognitive et comportementale**, l'**approche jungienne**, les **pratiques de leadership innovantes**,...
- **Découvrir à quoi nous sert un burn out à ce moment-là de notre vie**. Trouver son **sens**.

## LES "PLUS" QUI FONT LA DIFFERENCE (suite)

### Un lieu ressourçant

- Le **Domaine du Taillé**, ancien monastère zen entouré de verdure au cœur de l'Ardèche, propice au **ressourcement**, à **l'inspiration**, à **l'apaisement** et au **retour sur soi**.



### Pragmatisme et expérience

- L'intervenante, **Bénédicte Costedoat-Lamarque**, a elle-même vécu et transformé cette **expérience du burn out**, après un passé à **responsabilités managériales en entreprise de 22 ans**. **Coach professionnelle certifiée**, elle accompagne aujourd'hui des personnes en **pré-burn out**, burn out ou post-burn out ainsi que les **transformations profondes d'entreprise**. Les **apports et les échanges** sont donc **concrets**, basés sur une compréhension réelle des situations et problématiques, quelles que soit la forme qu'elles prennent.
- Auteur** de "**Le burn out, une opportunité de transformation intérieure**", L'Harmattan 2019.
- Sa **conférence TEDx** évoque la transformation personnelle induite par un burn out, sur la base de la Théorie U :  
*"Mon futur est déjà dans mon présent, le mouvement de la transformation"*.



**Information complémentaire** : pour tout séminaire **intra-entreprise**, possibilité de le faire en **anglais**.

### PARTICIPANTS

**Dirigeants, managers, leaders**, maximum 10 personnes pour préserver la qualité de présence et d'échange.

### DATES

Du **21 septembre 2021** (14h) au **24 septembre 2021** (17h).

Du **18 octobre 2021** (14h) au **21 octobre 2021** (17h).

### TARIFS

2250€ HT\*, hors frais d'hébergement et restauration (118€ HT par jour).

**Tarif Early Bird** : avant le 1er septembre, 1950 € HT\*, hors frais d'hébergement et restauration (118€ HT par jour).

\*Le livre "*Le burn out, une opportunité de transformation intérieure*" sera offert. Vous recevrez également le livret individuel de votre inventaire "Process Communication".

### NOUS CONTACTER

**Vous vous sentez en épuisement**, ou bien **vous êtes dirigeants ou DRH** et vous pensez que certains de vos collaborateurs sont en épuisement professionnel :

- pour des renseignements** ou **pour vous inscrire**, contactez **Bénédicte Costedoat-Lamarque**, [benedicte.cl@be-change-live.com](mailto:benedicte.cl@be-change-live.com), +33.6.68.74.56.36