

**DIFFICULTÉS ÉCONOMIQUES**

**Manque de temps**

**CONTRAINTE RÉGLEMENTAIRE**

**SURCHARGE DE TRAVAIL**

**Isolement**

**Prise de décisions**

**Fatigue**

**BURN - OUT ?**

Crédits image : freepik

**Face à tous ces défis, il est vital  
d'apprendre à gérer son stress au  
travail pour retrouver la sérénité et la  
confiance en soi**

**Contactez-nous au 04 68 119 119**

CFPPA des Pays d'Aude : Route de Saint-Hilaire 11000 Carcassonne  
[www.epl-carcassonne.fr](http://www.epl-carcassonne.fr)

