



EQUILIBRHE

## Burnout/ Epuisement

Une boule au ventre en allant au travail?

Une insatisfaction croissante,  
une perte de sens?

Des tensions, de la tristesse, une perte de  
confiance en vous, en vos compétences?

Des réveils nocturnes, des ruminations,  
des idées noires?

Sentiment d'être débordé-e, stressé-e,  
dépassé-e?

De la difficulté à vous concentrer, votre  
mémoire vous joue des tours?

Un sentiment de solitude face à vos  
questionnements professionnels?

## Transition de carrière

Vous n'êtes plus satisfait-e dans votre  
travail ?

Vous souhaitez reprendre une activité  
professionnelle après un arrêt prolongé?

Diversifier votre champ d'activité ou faire  
évoluer votre carrière?

Changer d'activité suite à des problèmes de  
santé ou à l'obsolescence de votre métier?

Faire un bilan de vos compétences?

Définir un nouveau projet professionnel?

Besoin d'aide pour votre dossier de  
candidature?

**Ne restez pas seul.e avec ces questions qui tournent en boucle dans votre tête!**

Contactez-moi au +41 (0)78 707 74 02, je suis à votre écoute. Katia Sauthier

## Qui suis-je?



- ✓ Psychologue du travail FSP et conseillère en orientation  
Coach SSCP, Formatrice d'adultes BF et art-thérapeute
- ✓ Spécialisée en Santé au Travail et Transitions de Carrière
- ✓ Expérience en entreprise dans des fonctions de cadre  
et de direction
- ✓ Polyglotte, FR-ENG-ALL-ESP
- ✓ Approche créative, humaniste et pragmatique, sur mesure,  
centrée sur vos besoins



Des centaines de personnes  
accompagnées dans leurs  
questionnements  
professionnels

Mes prestations sont reconnues  
et peuvent être prise en charge  
par certaines assurances  
complémentaires, par votre  
assurance perte de gain ou  
encore par l'Assurance  
Invalidité, renseignez-vous!



Années d'expérience au  
service de  
l'accompagnement humain

J'ai eu le plaisir de les accompagner, ils et elles témoignent::



Le travail fait avec vous a vraiment changé ma vie en profondeur. J'ai à nouveau du plaisir à aller travailler et à collaborer avec mes collègues. Je me sens bien dans mon poste et, ce qui est très important pour moi, le travail ne prend plus toute la place!

Je vis plus sereinement et je sais mieux quelles sont mes priorités.

Je vous remercie encore pour le précieux accompagnement durant cette période et je vous souhaite tout le meilleur pour la suite.

Mme M., Directrice

Votre soutien m'a été très précieux et je vous en saurai longtemps reconnaissant. Vous êtes très pro et ciblez de suite les problèmes.

J'ai retrouvé la sérénité avec ma nouvelle cheffe et tout se passe bien. J'ai pour ainsi dire retrouvé du plaisir, les compétences et le professionnalisme que j'avais perdu. Encore un énorme merci pour tout

M. A., collaborateur

Lors de mon burnout, mon monde s'est littéralement effondré.

Katia ?... C'est un des plus beaux cadeaux que l'univers a mis sur ma route pour m'aider à traverser cette tempête.

C'est une personne dotée d'une grande bienveillance, à l'écoute et qui sait aussi vous « cadrer » et vous faire découvrir le champ des possibles.

Durant cette expérience de vie, elle a su être « juste » à chaque moment.

Encore un grand merci à vous, Katia.

Mme D, ambulancière

I really liked the creative exercises, such as (re)discover who I am, what my skills and competencies are, and what drives me. Katia stimulated me by asking the right questions and making me feel comfortable. Another part of the coaching that was very helpful was practicing difficult questions related to my previous job and practicing a job interview. I gained confidence, better understanding of my needs and wishes and more clarity about my future career opportunities.

Thanks a lot.

Mrs B, Scientist Dr



+41 (0)78 707 74 02 ou  
katia.sauthier@equibrhe.ch

Je vous accueille volontiers à mon cabinet dans le Grand-Lausanne, facilement accessible en transports publics ou en voiture (place de parc privée)

Ch. de Riant-Coin 1, gare de la Conversion/Lutry  
Ou par visio-conférence



Plus d'infos sur [www.equibrhe.ch](http://www.equibrhe.ch)