

CONFÉRENCE - ATELIER

L'ART DE RÉUSSIR SANS S'ÉPUISER

12 NOVEMBRE 2025



STOP À L'ÉPUISEMENT PROTÈGE TON ÉNERGIE

COMMENT RECHARGER SON RÉSERVOIR D'ÉNERGIE Pour les mamans qui jonglent entre plusieurs rôles

Cette conférence-atelier interactive propose d'explorer les **mécanismes de l'épuisement**, d'en comprendre les signaux d'alerte, et surtout d'apprendre à **protéger et recharger** son énergie pour réussir sans s'épuiser.

De plus en plus de mamans jonglent entre responsabilités professionnelles et personnelles, avec l'impression de **porter mille casquettes** en même temps. Pourtant, réussir sans sacrifier son bien-être est non seulement possible, mais essentiel pour durer.

Pourquoi participer ?

- Identifier vos **sources de pertes d'énergie** et vos habitudes d'auto-épuisement.
- Reconnecter à vos **valeurs profondes** pour nourrir une énergie durable.
- Construire un **plan d'action personnel** simple et concret pour retrouver de l'espace et du souffle.
- Sortir avec un **mantra** et une **feuille de route** pour prévenir l'épuisement et retrouver l'équilibre.

À quoi s'attendre ?

Un atelier dynamique mêlant théorie accessible, exercices pratiques pour passer à l'action, et des échanges riches entre participantes.

Cette conférence-atelier est organisée en partenariat avec
"JENNA RYDH"

NOTRE INTERVENANTE



Ancienne **cadre d'un groupe** du Fortune 500, reconnue par Forbes France et sollicitée par des leaders de Nestlé, P&G, McDonald's et d'autres grandes organisations, Jenna sait ce que signifie **performer sous pression**.

Après avoir elle-même traversé la **fatigue et la surcharge** des environnements à haute exigence, elle a choisi de transformer sa trajectoire.

Aujourd'hui, elle **accompagne les femmes** ambitieuses à réussir sans s'épuiser, en leur permettant de concilier **objectifs audacieux**, impact et bien-être durable.

JENNA RYDH
Coach certifiée en
Haute Performance
(ICF-PCC-CPCC)

 [linkedin.com/in/jennarydh](https://www.linkedin.com/in/jennarydh)

 jennarydh.com

 [iamjennarydh](https://www.instagram.com/iamjennarydh)

12 NOVEMBRE 2025

CONFERENCE-ATELIER

18h15 à 21h30

HOTEL WARWICK GENEVA

Rue de Lausanne 14
1201 Genève

**Accessible aux membres et
aux non-membres**

Prix : CHF 50.-

18h15

ACCUEIL

18h45

**MOT DE BIENVENUE ET
PRÉSENTATION**

18h50

**CONFÉRENCE-ATELIER
JENNA RYDH**

20h00

APÉRITIF DINATOIRE

21h30

FIN DE L'ÉVÈNEMENT

La conférence-atelier alternera **présentation théorique**; des **exercices pratiques** pour passer à l'action ainsi que des **échanges privilégiés** avec Jenna Rydh.

INFOS & INSCRIPTIONS

QR CODE INSCRIPTION



INFORMATIONS

Association Working Moms

<https://w-moms.ch/agenda>