

## ATELIER GESTION DU STRESS

Le stress au travail : un coût caché pour votre entreprise. **Agissez maintenant !**

Transformez votre environnement de travail : Moins de stress, plus de succès !



Découvrez notre atelier de gestion du stress, spécialement conçu pour dynamiser vos équipes et votre entreprise.

### POURQUOI CET ATELIER ?

Dans un monde où **79% des travailleurs ressentent du stress** lié à leur travail, la question n'est plus de savoir si le stress affecte votre équipe, mais comment vous allez y remédier.

La performance de votre entreprise est directement liée au bien-être de vos employés. Des salariés stressés peuvent être moins productifs, plus souvent absents et peuvent même envisager de quitter leur poste. Notre atelier offre des solutions pratiques et efficaces pour aider vos employés à gérer et à réduire leur stress.

Le stress est une conséquence inévitable pour quiconque n'est pas formé à l'affronter. Pour apprendre à contrer les méfaits du stress, une formation-action est un véritable atout.

### OBJECTIFS DE L'ATELIER

- Définir et diagnostiquer son stress
- Analyser son "type de personnalité" & comportement sous pression
- Faire face : une séquence de stress
- S'organiser et développer des relations constructives
- Construire dans la durée pour anticiper & prévenir

Cet atelier d'une durée de 14h00 (à moduler en fonction de vos attentes & besoins) apporte à vos collaborateurs les clés pour anticiper et prévenir le stress.

Tarif : **180€ TTC** / personne.

### LES BÉNÉFICES

#### 1. Amélioration de la productivité

Des employés moins stressés sont plus concentrés et efficaces.

#### 2. Réduction de l'absentéisme

Une meilleure gestion du stress peut réduire les arrêts maladie.

#### 3. Image positive

Une entreprise qui se soucie du bien-être de ses employés est perçue positivement, à la fois en interne et en externe.

Discutons en lors d'un 1er entretien gratuit :



Le coaching professionnel : investissement clé pour une croissance durable.



**LAETITIA IGLESIAS**

Coach & consultante RH

Ensemble, créons le milieu professionnel dont vos équipes ont besoin pour s'épanouir et prospérer.