

Comment travailler et progresser vers le Zéro Stress pour 2022

« Le stress est la cause première du mal-être en entreprise. Quel serait le meilleur outil pour enfin intégrer un réflexe qui permettrait la prise de recul ? »

PRESTATION :

3 Formats possibles :

- Conférence apprenante en présentiel
- Conférence apprenante en Webinaire
- Séance individuelle

Durée : 1h à 1h15 environ (En fonction du temps d'interaction questions/réponses)

PROGRAMME :

1. Définir et comprendre le stress et ses dangers.

- Découvrir le fonctionnement et les causes physiologiques.
- Comprendre que l'on peut agir plutôt que subir.

2. Découverte de l'outil inédit pour travailler la prise de recul.

- Apprendre à appréhender une situation ou un conflit.
- Etude et gestion de l'impact émotionnel et désamorçage

3. Les 7 étapes pour se mettre dans les meilleures conditions et agir efficacement.

- Processus d'action complet et transformation du stress en dynamique respectueuse.

4. Questions – réponses

TARIFS :

- Format conférence : 450 € HT
(Inclus : réunion de cadrage & organisation)
- Format individuel : nous consulter

INTERVENANTS

Marie ROCHER & Philippe NICOLLIER

Coachs professionnels certifiés depuis 2016,
conférenciers et spécialistes de la Qualité de Vie au
Travail et Globale

Animé depuis toujours par l'observation des
comportements humains, le développement
personnel est pour eux un art de « bien-vivre » qui
se travaille chaque jour et se transmet

