



Travail & Santé

# Transformer sa relation au stress

Vous souhaitez :

- **Développer un climat de bien-être** dans votre entreprise ou dans votre collectivité ?
- **Comprendre** les enjeux et les mécanismes du stress ?
- **Transformer** ce risque potentiel en levier d'optimisation des ressources de votre personnel ?

Nous vous proposons des ateliers animés par des spécialistes de la gestion du stress :



**Notre méthodologie :**

- **Deux jours d'ateliers** avec possibilité de suivi individuel ou collectif post formation.
- **Une approche dynamique et pratique** : 20% de théorie, 30% d'expérimentation, 50% de pratique.
- **Une approche interactive centrée sur le vécu des participants.**

**Nos atouts :**

- Un programme d'apprentissage mixant **expérience et suivi personnalisé à distance.**
- **Plus de 10 ans d'expérience** dans le domaine de la santé au travail.
- **Des formateurs spécialistes** de la gestion du stress.
- **Des ateliers qui s'adressent à tous les collaborateurs** : managers, dirigeants, chefs de projet, acteurs de la santé au travail.

Pour toute demande d'information, de conseil et de devis contactez-nous :  
travail.qvt@gmail.com  
09 86 21 84 04

# Programme de formation

## Journée 1

- ✓ **Le stress : de quoi parle-t-on ?**
- ✓ **Identifier et comprendre les situations de stress**
- ✓ **Le rôle des émotions**

## Journée 2

- ✓ **Comprendre son mode de fonctionnement**
- ✓ **Evacuer les tensions physiques et mentales**

Durée 2 jours

### **Nos prestations supplémentaires:**

- Possibilité de suivi et d'accompagnement de votre personnel en présence ou à distance:
  - Sophrologie
  - Méditation
  - yoga
  - Coaching sportif
  - Soutien psychologique
  - Coaching
  - Développement personnel