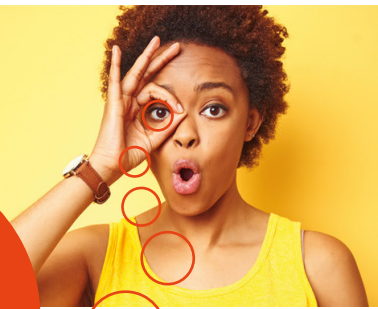


# L'OPTIMISATION DE LA SANTÉ CORPORATIVE

25 %

Un travailleur  
sur quatre a quitté  
son emploi en raison  
du stress\*



Personnaliser le stress au niveau individuel et organisationnel, en identifier les sources et proposer des outils simples et efficaces pour le contrer.

## Objectifs

- Sensibiliser sur la présence du stress et de ses impacts au quotidien.
- Outiller l'organisation et ses membres de façon simple, efficace et concrète afin de contrer les impacts du stress.

## Bénéfices pour l'organisation

- Augmentation de la rentabilité par des interventions concrètes sur les entraves à la productivité.
- Amélioration du climat de travail, de la motivation et du sentiment d'appartenance.
- Optimisation du recrutement, de la mobilisation et de la fidélisation de la main-d'œuvre.
- Diminution des impacts du stress de chacun sur l'organisation.

## Démarche individuelle et organisationnelle

1. Mettre en lumière les déclencheurs de stress au quotidien.
2. Identifier les signes et symptômes personnels/organisationnels indiquant la nécessité de prendre action.
3. Mettre en place des outils en fonction du contexte et initier le passage à l'action.
  - Divers secteurs d'intervention :
    - Optimisation et organisation
    - Structure et relations
    - Santé physique et mentale.



EST-CE QUE LE NIVEAU DE STRESS DE  
VOTRE QUOTIDIEN VOUS SEMBLE ACCEPTABLE ?  
**QUEL EN EST LE PRIX ?**

\*Enquête réalisée en 2017  
par Monster Canada

## LIMITEZ LES IMPACTS DU STRESS SUR VOTRE ORGANISATION

Pauzitiv vous propose un vocabulaire familier, des outils faciles à comprendre et des actions concrètes.

### Services offerts

SIMPLES, EFFICACES ET CONCRETS

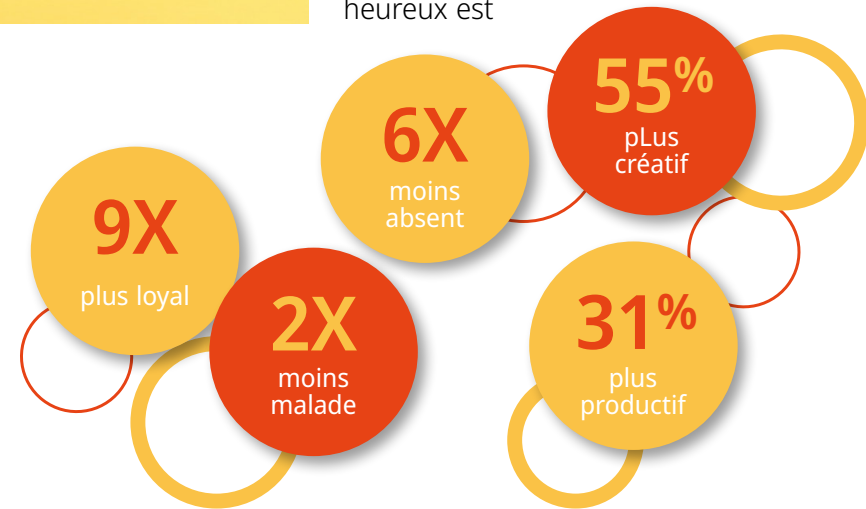
Pauzitiv vous propose de l'accompagnement en fonction de vos besoins et selon votre réalité

- **Service-conseil à l'organisation.**
- **Formation de groupe en matière de stress.** (atelier participatif et conférence)
- **Formation individuelle en matière de stress.**

Tous nos services sont disponibles en mode virtuel et en présentiel.

Nos services peuvent également faire l'objet d'une demande de subvention. Nous vous invitons à vous informer auprès du conseiller en entreprise de votre région.

Un salarié heureux est



En plus de garantir une expérience client remarquable, offrir une expérience employé exceptionnelle à son équipe s'avère un investissement payant\*.

\* Étude effectuée par Harvard et MIT

« Mireille nous a proposé un webinaire qui nous a permis de reconnaître les signes du stress, puis elle nous a fourni des outils pour l'atténuer, le tout avec une touche d'humour!

Nos employés sont outillés, et se sentent accompagnés. »

■  
Mylène, Directrice des ressources humaines  
Lemieux Nolet

« La présentation, remplie d'humanité, a su capter l'attention des participantes et apporter des outils qui pourront être utilisés par la suite.

Je suis très satisfaite de cette collaboration ! »

■  
Chantal, Partenaire RH,  
développement des richesses humaines  
Femmessor

« Un sujet tabou, mais bien réel.

Lors d'un webinaire sur le stress, Mireille a su bien verbaliser les non-dits et offrir des pistes de solution pour en arriver à diminuer le stress ou, du moins, à l'identifier pour mieux le gérer au quotidien. »

■  
Nicole, CPA Auditeur CA  
Conseil de la transformation alimentaire du Québec

## Biographie

Fière maman de 4 enfants et détentrice d'un certificat en soins infirmiers communautaires, Mireille Plante est une femme simple, efficace et totalement humaine.

Ayant cumulé plusieurs années d'expérience chez un grand assureur, son expertise en gestion d'invalidité, en efficacité opérationnelle et à la direction d'équipes au service à la clientèle, vous guidera vers des outils concrets et personnalisés pour vous permettre de contrer efficacement le stress.

## Profil académique

- DEC en soins infirmiers
- Certificat en soins infirmiers communautaires
- Certificat en administration
- Praticienne en massothérapie
- FLMI, Loma

## Expertise

- Conseillère efficacité opérationnelle
- Technicienne gestion d'invalidité
- Conseillère expérience-client
- Directrice Service à la clientèle
- Infirmière

**Mireille Plante**  
Présidente

Experte stress, santé et  
qualité de vie au travail

418 903-0883

[pauzitiv.com](http://pauzitiv.com) | [Linkedin](#) | [Facebook](#)

Personnaliser le stress au niveau  
individuel et organisationnel,  
en identifier les sources et proposer  
des outils simples et efficaces  
pour le contrer.



## Biographie

Maman solo d'une fillette de 6 ans, détentrice d'un baccalauréat en service social, Chantal est une femme énergétique, à l'écoute et bienveillante.

Après plus de 20 ans, comme travailleuse sociale dans le réseau de la santé, son expertise va bien au-delà de la théorie. Excellente communicatrice elle sait vulgariser les notions plus complexes pour de réels changements au sein des individus et des entreprises.

## Profil académique

- Bacc en service social
- Formation complète approche orientée vers les solutions
- Formation prévention suicide

## Expertise

- 20 ans travailleuse sociale en CLSC
- Conférencière, formatrice, consultante en santé mentale



**Chantal Dufort**  
Consultante en santé mentale  
Partenaire chez Pausitiv