

# NOS FORFAITS

## 1. L'ATELIER - UN PREMIER PAS VERS LE CHANGEMENT

### OBJECTIF

*Ce programme permet d'apprendre à apprivoiser les sources de stress et leurs conséquences*

#### DE FAÇON PLUS SPÉCIFIQUE, CE PROGRAMME :

- Fournit aux employés des outils leur permettant de mieux gérer des situations de stress personnelles
- Optimise la performance des équipes malgré des délais serrés et une forte pression
- Réduit les impacts négatifs du stress sur l'entreprise

### CONTENU

#### SENSIBILISER

- Repérer la présence du stress et ses impacts
- Mettre en lumière ses sources de stress personnelles
- Reconnaître les impacts du stress au niveau physique, mental et comportemental

#### APPRENDRE À GÉRER

- Expérimenter des outils simples et accessibles pour faciliter la gestion de son stress
- Personnaliser ses propres moyens pour contrer efficacement son stress

### MÉTHODOLOGIE

#### Format :

*Le contenu et les activités sont offerts sous forme de 2 ateliers participatifs de 60 minutes*

- Possibilité de poursuivre ou non en accompagnement personnalisé
- Des reçus sont disponibles pour le volet massothérapie