

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

NOS FORFAITS

2. LE CRITIQUE - UNE BOUFFÉE D'AIR FRAIS

OBJECTIF

Ce programme est spécialement conçu pour les situations organisationnelles particulières, les périodes de productivité plus intenses ou les situations critiques tel qu'un achat, une vente ou un transfert d'entreprise, une croissance rapide, un déménagement...

DE FAÇON PLUS SPÉCIFIQUE, CE PROGRAMME :

- Soulage l'organisation lors de périodes plus difficiles
- Optimise la performance des équipes malgré des délais serrés et une forte pression
- Diminue les impacts du stress sur la santé physique et mentale des membres de l'équipe
- Diminuer 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
- Organiser son temps, la logistique générale et familiale, la gestion des ressources humaine, etc.
- Soutenir les dirigeants dans la mise en place d'actions concrètes au sein de leur entreprise

PRENDRE DU RECUL

- Permettre un temps d'arrêt plus que bénéfique
- Diminuer les tensions musculaires occasionnées par le stress
- Apprendre à communiquer à propos des situations de stress ponctuelles et obtenir le support nécessaire

MÉTHODOLOGIE

Format :

1 rencontre préparatoire avec la direction ou les responsables

Une analyse préliminaire des sources de stress, constat et recommandations à l'organisation

2 ateliers participatifs de 60 minutes

Assistance en gestion et prévention de l'absentéisme à la direction ou les responsables

3 rencontres d'accompagnement personnalisé de 20 minutes par employé comprenant : massage sur chaise, relation d'aide, conseil santé et support.

Durée : 3 mois

NOS FORFAITS

3. LE COMPLET - UNE PRISE EN CHARGE OPTIMALE

OBJECTIF

Ce programme complet permet de limiter de façon marquée les impacts du stress sur les individus et l'organisation. Ce programme est idéal pour l'entreprise désirant contrer efficacement le stress à l'intérieur de son organisation et améliorer le bonheur de ses employés.

DE FAÇON PLUS SPÉCIFIQUE, CE PROGRAMME :

- Abaisse les impacts de l'absentéisme et du présentéisme au travail
- Optimise la performance des équipes malgré des délais serrés, une forte pression et l'absence du droit à l'erreur
- Soutient l'organisation et ses gestionnaires lors de périodes plus difficiles
- 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
- Organiser son temps, la logistique générale et familiale, la gestion des ressources humaine, etc.
- Mettre en place des actions concrètes au sein de leur entreprise pour diminuer le stress à long terme

PRENDRE DU RECUL

- Permettre un temps d'arrêt plus que bénéfique
- Diminuer les tensions musculaires occasionnées par le stress
- Apprendre à communiquer à propos des situations de stress ponctuelles et obtenir le support nécessaire

MÉTHODOLOGIE

Format :

1 rencontre préparatoire avec la direction ou les responsables

Une analyse préliminaire des sources de stress, constat et recommandations à l'organisation

2 ateliers participatifs de 60 minutes

Assistance en gestion et prévention de l'absentéisme à la direction ou les responsables

6 rencontres d'accompagnement personnalisé de 20 minutes par employé comprenant : massage sur chaise, relation d'aide, conseil santé et support

Durée : 12 mois

DOUBLEZ les rencontres d'accompagnement personnalisée et obtenez un retour personnalisé de 319 % sur votre investissement.