



## Cellule de formation générale

Pauzitiv vous propose un vocabulaire familier, des outils faciles à comprendre et des actions concrètes permettant de limiter de façon marquée les impacts du stress sur l'organisation.

### Objectifs

- Soutenir les membres de l'organisation lors de périodes plus difficiles.
- Permettre à l'équipe de travail un maximum de performance malgré des délais serrés et une forte pression.
- Diminuer les impacts du stress sur la santé physique et mentale des membres de l'équipe afin d'en limiter l'impact sur l'entreprise.

### Contenu

- Sensibiliser les membres de l'équipe sur la présence du stress et de ses impacts.
- Mettre en lumière ses sources de stress personnelles.
- Savoir reconnaître les impacts du stress au niveau physique, mental et comportemental.
- Expérimenter des outils simples et accessibles pour faciliter la gestion de son stress.
- Personnaliser ses propres moyens pour contrer efficacement son stress.
- Offrir la possibilité de verbaliser sur ses situations de stress ponctuel et d'obtenir le support nécessaire.
- Supporter et conseiller les participants dans les enjeux ponctuels.

### Méthodologie

- Durée : 3 mois
- Suivi mensuel
- Maximum 20 participants /cellule
- Trois ateliers participatifs de 60 minutes sur les thèmes suivants :
  1. Sensibiliser, prévenir et personnaliser son stress
  2. Des outils à volonté
  3. Le stress dans la vraie vie : catalyseur de résultats
- 5 heures de formation individuelle sont comprises

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



## Pauzitiv en détail

### La mission

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

### L'approche

Des interventions ciblant quatre zones d'action

- Prévention et sensibilisation
- Diminution des symptômes du stress sur la santé mentale et physique
- Formation personnalisée et relation d'aide
- Optimisation et organisation



### Mireille Plante

*Présidente fondatrice*

*Intervenante terrain en situation de stress*

### Le profil académique

DEC en soins infirmiers

Certificat en soins infirmiers communautaires

Certificat en administration

Praticienne en massothérapie

FLMI, Loma

### L'expertise

Conseillère efficacité opérationnelle

Technicienne gestion d'invalidité

Conseillère expérience-client

Directrice Service à la clientèle

Infirmière

***En plus de garantir une expérience client remarquable, offrir une expérience employé exceptionnelle à son équipe s'avère un investissement payant <sup>2</sup>considérant qu'un salarié heureux est :***

***2 fois moins malade***

***31% plus productif***

***6 fois moins absent***

***55% plus créatif***

***9 fois plus loyal***

<sup>1</sup> Étude effectuée par Harvard et MIT