



## Formation individuelle

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

- Prévenir l'absentéisme chez les membres vivant des défis professionnels et/ou personnels majeurs.
- Offrir un support et des outils permettant d'optimiser la réaction face aux obstacles rencontrés.
- Responsabiliser la personne dans un processus de recherche de solution face à sa situation.
- Permettre l'ouverture sur les défis rencontrés.
- Accompagner vers de saines habitudes de vie.
- Limiter les impacts du stress personnel sur l'entreprise.

### Contenu

- Savoir reconnaître les impacts du stress au niveau physique, mental et comportemental.
- Expérimenter des outils simples et accessibles pour faciliter la gestion de son temps, de ses priorités et de son stress.
- Mettre en lumière ses sources de stress personnelles.
- Offrir la possibilité de verbaliser sur ses situations de stress ponctuel et d'obtenir le support nécessaire.
- Relation d'aide, support santé et recherche de solution

### Méthodologie

- Rencontre individuelle et confidentielle
- Disponible sous forme virtuelle ou en présentiel
- Durée de 30 à 60 minutes.

\*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'invalité

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>1</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