

Gestion du stress

Performance
Charge de travail colossale
Responsabilités d'envergure

Gestion de crise
Défis personnels
et professionnels

Nombre de participants
Tarifs

Atelier de groupe
60 à 90 minutes

Analyse: questionnaire
aux participants

Constats et
recommandations

Formation individuelle
et/ou Service conseil
à l'organisation

Saviez que
25% des départs
en entreprise
sont causés
par le stress?

des outils
simples,
efficaces et
concrets

Mireille Plante, présidente

Experte stress, santé et
qualité de vie au travail

418 903-0883

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.

FORFAIT

1

MAÎTRISE
DU STRESS
NIVEAU 1

DURÉE 1 ÉVÈNEMENT



≤ 19

825 \$

20 à 99

1200 \$

≥ 100

1750 \$



1 Atelier personnalisé selon votre réalité



Préalable à l'évènement



1 Rencontre de 30



En supplément

Positif

- Reconnaître l'apport de chacun
- Prendre soin de son équipe
- Améliorer le climat de travail, la motivation et le sentiment d'appartenance.

FORFAIT

2

MAÎTRISE
DU STRESS
NIVEAU 2

DURÉE 6 À 12 SEM.



≤ 9

1850 \$

11 à 20*

2250 \$



1

225 \$/p



3 Ateliers de base



Préalable à l'évènement

1h

1 Rencontre de 60 minutes
+ Rapport sommaire



2 heures

Pertinent

- Rendre disponible des outils pertinents afin d'identifier et de réduire les sources de stress.

* Possibilité de joindre
plusieurs organisations

FORFAIT

3

MAÎTRISE
DU STRESS
NIVEAU 3

DURÉE VARIABLE



1

1

Même tarif: 145 \$/h



ou

équipe de gestion

Formation individuelle ou
Service conseils à l'organisation

Approche personnalisée
en fonction des besoins

Cerner les sources de stress
et ses déclencheurs

Identifier les signes et
symptômes dans le quotidien

Mettre en place des outils
personnalisés et concrets

Optimal

- Permettre la personnalisation du stress.
- Assurer le passage à l'action et ses bénéfices.



Outil personnalisé pour contrer le stress

Afin d'outiller davantage les membres de votre équipe

Un verre de 32 oz qui permet de :

- Quantifier son stress et gérer son niveau pour en éviter les débordements.
- Reconnaître les signes et symptômes du stress bien présents dans son quotidien.
- Avoir à sa portée des outils simples et efficaces pour contrer son stress.
- Se rappeler que l'objectif est **STRESS**