

**Augmentez les performances  
de votre entreprise  
par la mise en place d'un**

# **Programme d'accompagnement et de gestion du stress professionnel**

**Vous souhaitez...**

Réduire l'absentéisme et le turn-over  
Prévenir le burn-out  
Renforcer l'efficacité au sein de votre entreprise  
Développer la motivation de vos salariés  
Renforcer la cohésion d'équipe  
Organiser séminaires ou réunions d'équipes

Le stress  
entraîne une  
baisse des  
performances  
dans 75 %  
des cas

**Nous vous proposons un**

**Programme d'accompagnement  
et de gestion du stress professionnel**

1 journée en présentiel + accompagnement

**1 journée  
pour dynamiser vos équipes et  
réduire les facteurs de risques psycho-sociaux**

**Les points forts du programme :**

Programme intensif pour une meilleure efficacité et un gain de temps  
Outils concrets, adaptés au milieu professionnel  
Pré et Post-accompagnements de l'entreprise et des salariés  
Programme accessible à tous (dirigeants, cadres, salariés, ouvriers)  
Groupe de 12 personnes maximum pour un meilleur suivi

**Le stress,  
1ère cause  
d'arrêts de travail**

# Contenu du programme

## Durant la journée

- Approche théorique et mise en pratique
- Travail individuel, brainstorming et ateliers collectifs
  - Développement des compétences et capacités
- Remise d'un support de cours et d'un programme quotidien détaillé à chaque participant
- En fin de programme, contrôle des connaissances, questionnaire de satisfaction et attestation de suivi de formation

## Pré et Post-accompagnement

Préalable au programme:

- Évaluation préalable des besoins spécifiques de l'entreprise
- Questionnaire d'auto-évaluation remis à chaque participant

A la suite du programme :

- Accès personnel aux tutoriels vidéo
- Suivi individuel et adapté en cas de besoin
- Possibilité de mise en place de séances pratiques, ponctuelles ou régulières

Prenez contact dès aujourd'hui:

Tèl : **06.83.34.56.03**

[charlene.poizat@gmail.com](mailto:charlene.poizat@gmail.com)

[www.naturopathe-bien-etre.com](http://www.naturopathe-bien-etre.com)



**Charlène POIZAT est ingénieur, formatrice, auteure-conférencière et naturopathe. Elle a travaillé durant 10 années dans l'industrie en tant qu'ingénieur chef de projets, avant de se tourner vers le conseil auprès des entreprises et particuliers. Elle propose aujourd'hui des solutions pour la santé au travail.**