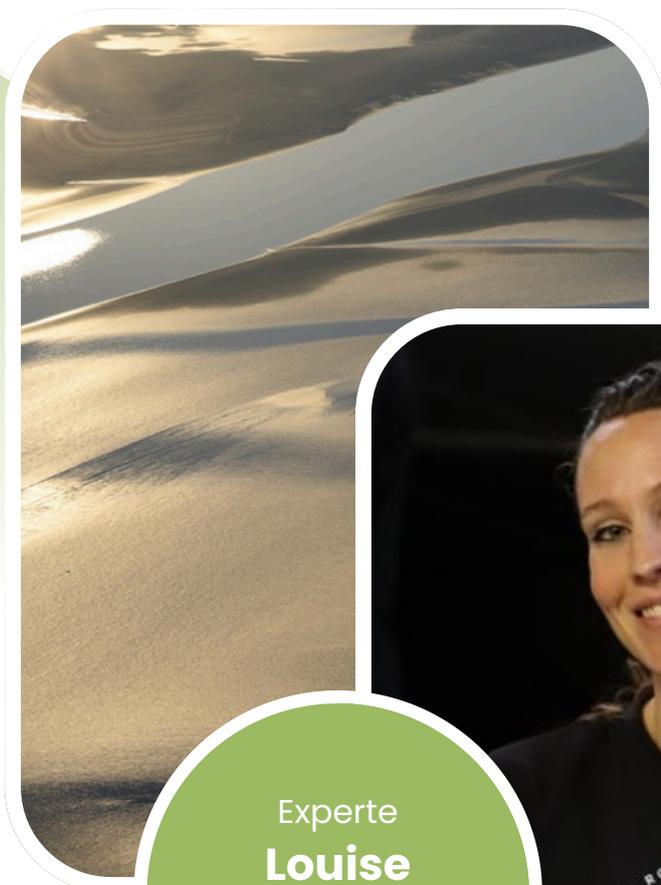


Gestion du Stress en entreprise

2025



Entraînement à gérer ses émotions !



Experte
**Louise
RETAILLEAU**



Site web
www.cemaforconseil.fr



CEMAFOR CONSEIL
INTELLIGENCE DURABLE

“Je choisis de prendre mon bien-être en urgence au lieu de prendre mon mal en patience”

Le contexte



Tout va de plus en plus vite !
Notre quotidien est rythmé par des obligations, des devoirs, des contraintes ...

Dans ce contexte, il est difficile de prendre le temps de réfléchir à cette question :
Pourquoi vous ressentez du stress et quelles solutions pour y faire face ?

Le stress, omniprésent dans os vies, n'est qu'un des nombreux symptômes de nos malaises internes.

A retenir !

Le principal objectif que vous devrez atteindre est de devenir plus conscient de son emprise sur vous !

Croyez-moi, les résultats n'en seront que plus incroyables !



Chefs d'entreprises



Directeurs opérationnels



Chefs d'équipes



Fiches mémoires



CEMAFOR CONSEIL
INTELLIGENCE DURABLE

Organisation

Durée et modalités

- L'accompagnement individuel et/ou collectif s'étale sur 3 à 6 mois
- Alternance de sessions en présentiel ou/et distanciel

Objectifs :

- Connaître le fonctionnement du stress et son impact sur sa santé
- Apprendre à se connaître soi-même pour anticiper, analyser et réagir !
- Assimiler, s'approprier et utiliser les outils adaptés à ses besoins
- Comprendre le lien entre le corps et l'esprit.

Résultats attendus

- Comprendre les mécanismes du Stress
- Mieux se connaître et s'accepter les situations dites tendues
- Apprendre à développer son intelligence émotionnelle
- Développer sa capacité de résilience !

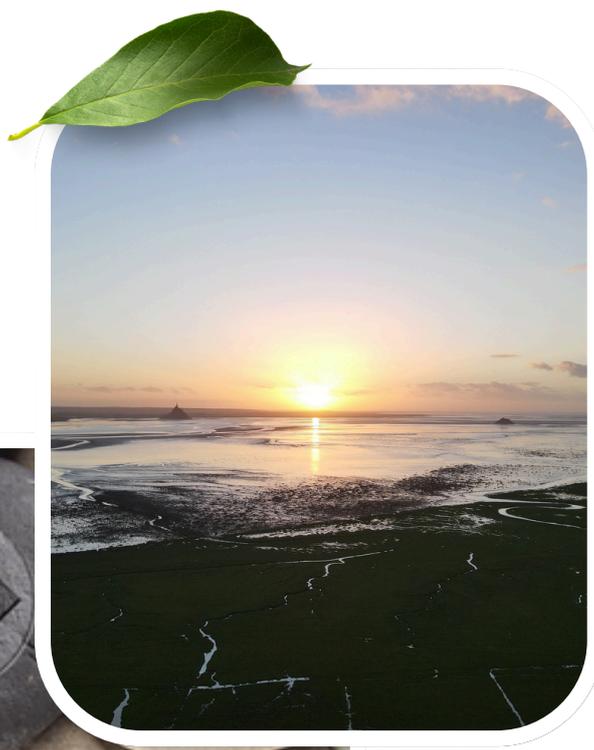


Fiches mémoires



CEMAFOR CONSEIL
INTELLIGENCE DURABLE

Gagnez en sérénité et renouez avec la performance !



Site web
www.cemaforconseil.fr



06.17.26.83.61



Email
h.retailleau@cemaforconseil.fr



CEMAFOR CONSEIL
INTELLIGENCE DURABLE