

CYCLE DE 4 ATELIERS-CONFÉRENCES

Gérer le stress et prévenir le burn-out en entreprise



1

COMPRENDRE LES IMPACTS DU STRESS

Fuite du magnésium, baisse de la sérotonine, troubles du sommeil...le stress a beaucoup d'impacts sur notre corps. Les connaître est la première étape pour trouver des solutions et aider notre corps.

2

TECHNIQUES DE RELAXATION

Cohérence cardiaque, do-in, respiration carrée...A chacun sa technique pour se relaxer.



3

BIAIS COGNITIFS

Les biais cognitifs augmentent notre niveau de stress. Les identifier permet de changer de perspective et de retrouver de la sérénité.



4

BURN-OUT ET VALEURS

Le burn-out s'installe petit à petit. Il naît surtout d'un décalage fort et prolongé entre valeurs et réalité. Le comprendre est essentiel dans la prévention du burn-out.



CYCLE DE 4 ATELIERS-CONFERENCES

Pourquoi choisir Cérézy Consulting ?



1

LE VECU

Stress chronique, burn-out. J'ai coché les cases. Aucune fierté. Mais beaucoup d'expériences, de lectures, de podcast à partager. Autant vous éviter les mêmes erreurs. Autant vous donner les outils !

2

L'EXPERIENCE

Plus de 20 ans dans des grands groupes, à des postes de management. Obligation de résultats, jeux politiques, je connais par cœur. Les ateliers s'intègrent parfaitement dans la réalité de l'entreprise.



3

LE PRAGMATISME

L'objectif est de fournir une boîte à outils aux salariés pour les aider à gérer leur stress et à éviter le burn-out. Allier théorie et pratique permet une appropriation concrète.



4

LA PERSONNALISATION

Les ateliers sont conçus pour des groupes de 10 personnes. Les exercices et ateliers permettent à chacun de s'approprier la technique et le conseil qui lui conviennent le mieux. Un vrai cadeau.

