

**SEMINAIRE : Apprendre à gérer son stress**



Nous vivons dans un monde où, pour être compétitifs face à nos concurrents, nous devons être en permanence connectés et aller toujours de plus en plus vite. Le stress de nos collaborateurs détériore l'ambiance de travail, favorise l'absentéisme et des conséquences sur la productivité se font ressentir.

Durée : 2 jours  
Lieu : à définir  
Nb de participants : maximum 8  
Coût : nous consulter  
Objectifs :  
Δ Repérer les facteurs de stress  
Δ Apprendre à se détendre  
Δ Améliorer l'efficacité au travail  
Public : tout collaborateur

Intervenants :

- Δ Odile Gachère :  
Gérante de 2 entreprises  
Formatrice depuis 20 ans  
Lithothérapeute
- Δ Alain Derat :  
Ancien gérant de restaurant  
Gérant d'entreprise  
Massage bien-être Trager



BENEFICES :

Ce séminaire créera au sein de vos équipes une ambiance plus sereine et plus propice au travail d'équipe.

Durant ce séminaire nous enseignerons à vos équipes différentes techniques (méditation, respiration, massage, qi gong) qui leur permettront de se détendre. Ils pourront en retirer un bénéfice tant professionnellement que personnellement.

Au retour de ce séminaire, vos équipes sauront identifier et donc anticiper les facteurs de stress pour les supprimer et ainsi améliorer leur condition de travail.

Le prix de ce séminaire comprend les supports écrits ainsi que le matériel pour les ateliers : cuisine...

*Vous pouvez nous contacter du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h à 17h :*

- Δ par téléphone au 03 21 11 90 74  
Δ par mail : [contact@dheltaconseils.com](mailto:contact@dheltaconseils.com)  
Δ [www.dheltaconseils.com](http://www.dheltaconseils.com)