effica Zen
ateliers de bien-être au travail

GESTION DU *STRESS*



OBJECTIF

Comprendre ses réactions et développer des outils pour mieux gérer le stress

SANTÉ DE L'ÉQUIPE

Cet atelier aide les participants à reconnaître les manifestations physiques, émotionnelles et mentales du stress, ainsi que les situations professionnelles qui peuvent les déclencher.
Grâce à des échanges et à des exercices pratiques de respiration, de recentrage et de relaxation, chacun découvre des outils simples pour prendre du recul, retrouver sa concentration et mieux faire face aux périodes de pression.
L'objectif est de favoriser des réflexes durables de prévention et de récupération.

En pratique

EXPERT

Coach - Sophrologue

PARTICIPANTS

10-12 personnes

MATÉRIEL

une salle de réunion avec des chaises

FORMAT

atelier d'1 h (possibilité d'un format plus court ou plus long)

Disponible aussi en visioconférence