

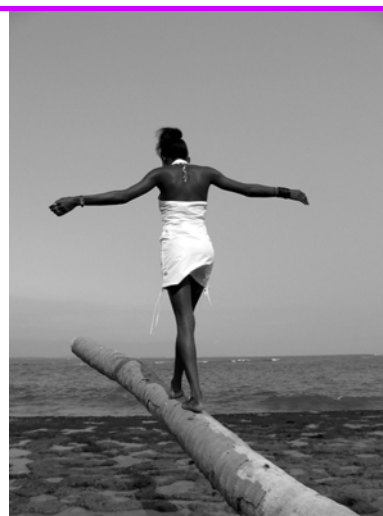
GESTION ET PREVENTION

DU STRESS EN ENTREPRISE

L'entreprise est confrontée à différentes sources de stress . Les situations stressantes sont multiples et omniprésentes dans la vie quotidienne. Classé troisième problème de santé au travail après le mal de dos et les troubles musculo-squelettiques, le stress professionnel est responsable de 20% des arrêts de travail. Il peut engendrer de la fatigue, du mal-être, de l'irritabilité, des difficultés de concentration, de l'absentéisme. Au lieu de subir ces réactions, on peut apprendre à les équilibrer grâce à l'intégration d'outils pratiques tels que la sophrologie, qui propose une gamme complète d'exercices pratiques et concrets adaptés à chaque situation.

Les bénéfices pour l'entreprise se mesurent dès les premières séances :

- identifier les facteurs de stress
- développer des habilités et compétences pour faire face au stress
- retrouver les capacités immédiates d'actions
- développer le capital confiance
- accroître la motivation et l'efficacité
- contribuer à une bonne dynamique d'équipe



Fréquences des séances: différentes formules adaptées à votre demande

-Ponctuelles: lors de séminaires, salons, réunions

-Régulières : ateliers de 12 personnes maximum, sur le lieu de travail ou dans une salle de séminaire spécialement équipée.

Tarifs et renseignements : me consulter

Evelyne UHL
Sophrologue

☎ 03.89.71.80.19 📞 06.72.65.18.83

evelyneuhl@aol.com www.uhl-sophrologie.com

Diplômée de masso relaxinésie 2^{ème} degré

Praticien - Animateur massage assis ®

ESPRIT D'EVEIL EURL
2, Rue de Barr
67600 SELESTAT

SIRET : 45221712800019