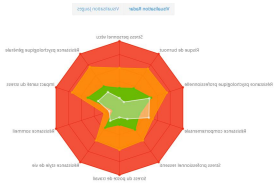
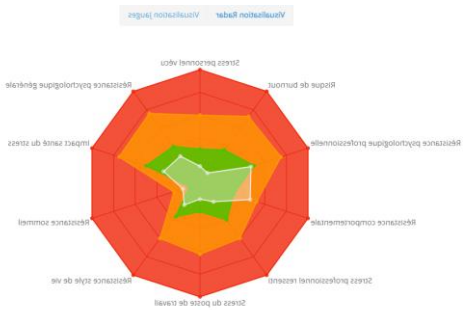
DP1 – Atelier PERSONNALISE – ET VOUS, VOUS EN ETES OU AVEC LE STRESS ? Faites votre bilan Santé stress



Public ciblé : Cet atelier intéresse toute personne confrontée à des pressions et situations diverses de stress, désireuse de mieux y faire face par des méthodes pratiques, applicables à son quotidien professionnel.

Les bénéfices de cet atelier



Vous vous sentez stressé(e) et vous souhaitez faire **un bilan précis sur votre stress** ; Vous souhaiteriez mieux cerner les causes de votre stress, son étendu et sa portée estimée sur votre physiologie. Vous souhaiteriez aussi savoir comment faire face et construire votre plan antistress **avec l'accompagnement bienveillant et sans jugement d'un professionnel**. Si oui, alors cet atelier est fait pour vous. A la suite de cet atelier, vous saurez ou vous en êtes avec le stress et comment y mieux faire face pour le vivre avec le plus de sérénité possible.

Objectifs :

- Faire un état des lieux de l'état de son stress
- Faire un état des lieux des répercutions physiologiques sur son bien être
- Comprendre les origines de son stress
- Comprendre ses points de fragilité
- Être accompagné par un professionnel du stress pour construire son plan anti-stress.

Approche :

Le « Bilan Santé Stress » est un outil individuel d'évaluation qui permet de quantifier vos doses de stress, vos niveaux de protection (sommeil, psychologie, comportements, endurance cardiaque, et alimentation) et d'estimer l'impact à court terme et moyen terme sur la santé physique et mentale. **Vous pourrez réaliser votre bilan santé stress sur internet** en toute autonomie et en toute confidentialité dès la réception de votre code d'accès. Après avoir rempli les tests, un bilan personnalisé vous sera présenté. Il est imprimable. Vous pourrez refaire le bilan autant que vous le souhaitez. **Suite à ce bilan, vous pourrez bénéficier d'une heure de suivi avec une spécialiste du stress** afin d'éclaircir toutes vos questions et vous aider à mettre en œuvre vos actions anti - stress.

Intervenants : Les intervenants sont des coachs et/ou formateurs spécialisés dans la gestion du stress.

Modalités :

Durée : 1h de débriefing sur rendez-vous
Lieu : E-Learning

Dates : test en autonomie
Montant : 125 € net HT entreprise et 95 € net HT indépendant

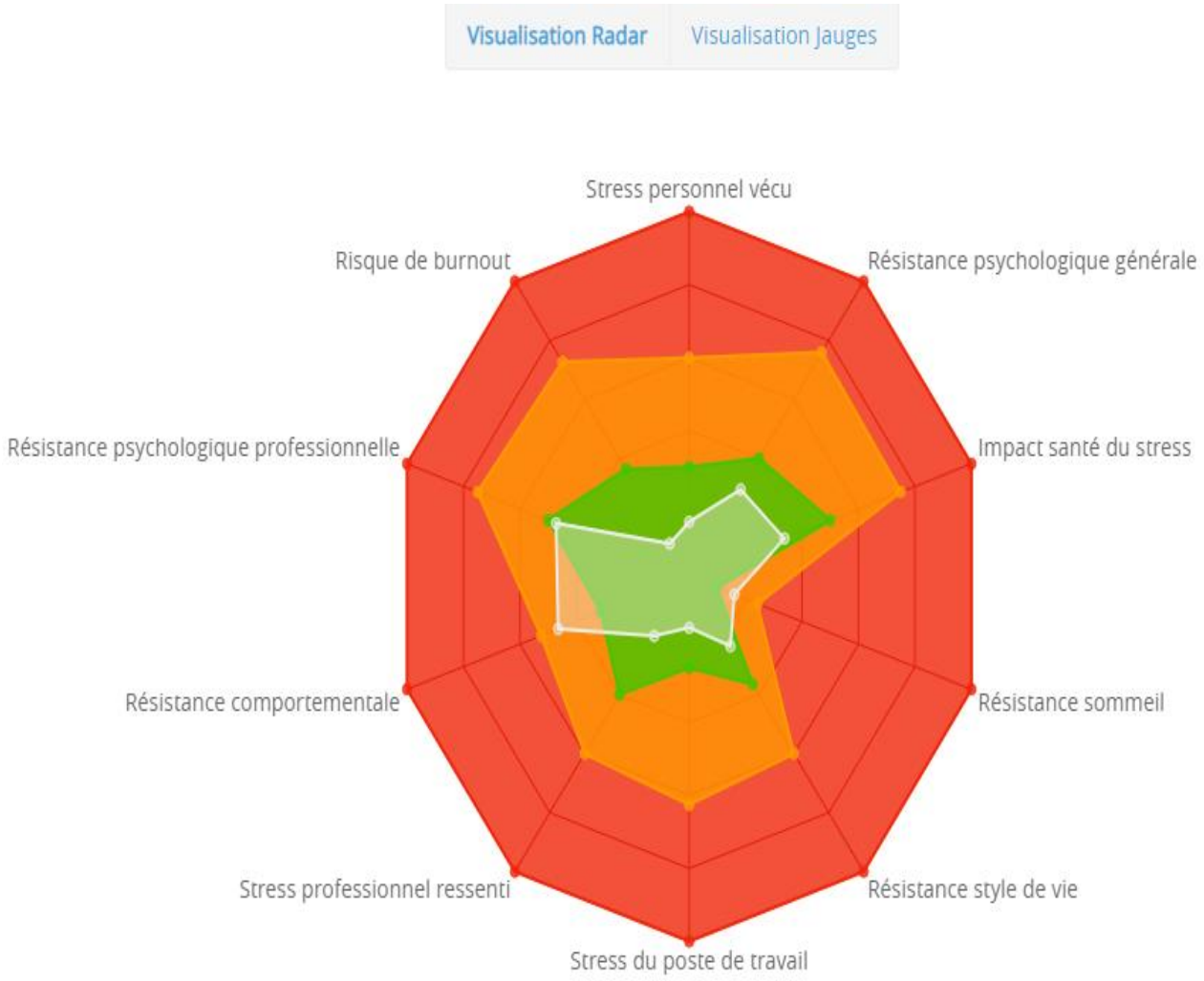
Formation - Coaching - Consulting

Isabelle Barbanson - 06 89 69 15 52

Tél. 04 67 57 77 72

isabelle.barbanson@horizons-evolution.com Site : horizons-evolution.com

Le « bilan stress Santé »



Le bilan stress santé est une plateforme sur internet qui a été réalisé par des médecins sur les meilleures connaissances actuelles validées par l'OMS (l'Organisation Mondiale de la Santé).

Facile d'utilisation, vous pourrez connecter à cet outil en toute tranquillité de chez vous et répondre au test afin de réaliser votre bilan anti-stress.

Cet outil d'évaluation a déjà été utilisé par des centaines de personnes appartenant à des centaines d'organisations différentes.

Il a permis à des dizaines de personnes de faire leur bilan santé stress (à un instant T).

Intéressé(e) ? Contactez-nous en cliquant ici !

Isabelle Barbanson - 06 89 69 15 52
Tél. 04 67 57 77 72
isabelle.barbanson@horizons-evolution.com Site : horizons-evolution.com