



Apprivoiser son Stress®

PRINCIPAUX ATELIERS ENTREPRISES ET INSTITUTIONS CHAQUE ATELIER PEUT ÊTRE MIS EN PLACE

- **En présentiel dans vos locaux**
- **En format hybride (participants dans vos locaux + participants en visioconférence)**
- **En distanciel pour votre entité uniquement ou lors d'une session inter-entreprises**
- **Sous forme de programme à la demande (achat d'accès)**
 - **Acquérir les outils de la gestion du stress**
 - **Gestion du temps**
 - **Assertivité - prendre sa place**
 - **Oser prendre sa place au féminin**
 - **Procrastination**
 - **Sommeil**
 - **Communication interpersonnelle**
 - **Équilibre vie professionnelle / vie personnelle**

Outre ces ateliers il est possible de concevoir et mettre en place des ateliers sur des thématiques selon vos objectifs