YAKA OSER

TRANSFORMEZ VOTRE STRESS EN PERFORMANCE DURABLE

RÉGULSTRESS

Des équipes qui ne subissent plus le stress et retrouvent le calme rapidement.

VOUS VOUS RECONNAISSEZ ?

- Fatigue, surcharge et tension s'installent dans l'équipe
- Vos collaborateurs subissent le stress au lieu de savoir le réguler
- Le stress s'accumule faute de savoir « redescendre »

VOS ÉQUIPES SAURONT

- Reconnaître leurs états de stress et ce qui les déclenche
- Se remettre rapidement au calme avec des exercices simples
- Repartir avec un plan d'action personnel
- Gagner en bien-être et en efficacité au travail

PROGRAMME TYPE, EN 4 SÉANCES

SÉANCE 1	**Comprendre son stress.** Reconnaître ses états et son stress dominant.
SÉANCE 2	**Transformer sa relation au stress.** Identifier ce qui le déclenche pour ne plus le subir.
SÉANCE 3	**S'équiper.** Découvrir et pratiquer des outils concrets de régulation.
SÉANCE 4	**Ancrer.** Bilan et plan d'action personnel pour durer.

EN PRATIQUE

POUR QUI	FORMAT	GROUPE	LIEU	TARIF
Dirigeants et équipes	**Sur mesure, par exemple 4 demi-journées**	**Taille adaptée à votre équipe**	**Dans votre entreprise**	**Sur devis, après un premier échange**

> *« Quelle belle expérience que ces séances hebdomadaires au bureau ! Un véritable moment d'échanges, de partage et de réflexion autour de la gestion du stress, tant individuelle que collective. L'équipe a pu prendre du recul, acquérir des clés de compréhension concrètes et repartir avec des outils pratiques pour continuer à progresser durablement. »*
>
> **Carole Champliaud** · Cabinet d'avocats Rollux Champliaud

Vous préférez plus court ? Cette formation existe aussi en atelier de 3 heures.

Envie d'en parler ? **Réservez votre échange gratuit de 20 minutes →**

contact@yakaoser.fr · 06 77 16 41 03