

GESTION DU STRESS AU TRAVAIL

Prévenir la surcharge, apaiser les tensions
et préserver les ressources de vos équipes

*Des équipes
plus sereines,
c'est une entreprise
plus performante !*



Une réponse concrète à des enjeux bien réels

Le stress professionnel n'est pas toujours visible. Il peut se traduire par une fatigue persistante, une baisse de concentration, des tensions relationnelles ou un sentiment de surcharge.

En proposant des ateliers pratiques et accessibles, j'aide vos collaborateurs à mieux comprendre leur stress, à réguler leurs émotions et à préserver leur équilibre. Une démarche qui favorise le bien-être, l'engagement et la performance durable de vos équipes.

*Des outils concrets pour retrouver
plus de calme et de sérénité au quotidien.*

POURQUOI FAIRE APPEL À MOI ?



Une approche globale et bienveillante
Des outils concrets et faciles à mettre en place



Une expertise en gestion du stress
Spécialiste du stress au travail, des émotions et de la prévention de l'épuisement



Des interventions sur mesure
Adaptées à votre contexte, à vos équipes et à vos objectifs



En présentiel ou à distance
Dans vos locaux ou en visioconférence

MES 3 FORMULES PHARES

Des interventions adaptées à vos besoins, à vos équipes et à votre organisation.

 **30 - 45 min**

PAUSE ANTI-STRESS
Se recentrer, respirer, relâcher

 **Au programme**

- Exercices de respiration
- Relâchement des tensions corporelles
- Techniques de recentrage
- Relaxation guidée
- Conseils pour faire redescendre la pression

 **Devis sur demande**
(possibilité de cycle de plusieurs pauses)

 **2 h**

ATELIER STRESS & ÉMOTIONS
Comprendre pour mieux agir

 **Au programme**

- Comprendre les mécanismes du stress
- Identifier ses signaux d'alerte
- Techniques de retour au calme
- Gestion des pensées et des émotions
- Préserver son énergie

 **Devis sur demande**
(jusqu'à 10 participants)

 **3 ou 6 ateliers**

PARCOURS 3 MOIS
Ancrer durablement les bons réflexes

 **Au programme**

- 3 ou 6 ateliers de 2 heures
- Exercices pratiques et échanges
- Supports numériques et audios
- Outils à utiliser entre les séances
- Suivi et temps d'échange

 **Devis sur demande**
(jusqu'à 10 participants)



CYCLE SPÉCIAL MANAGERS

« Prévenir la surcharge et accompagner son équipe »

Un cycle de 2 à 3 ateliers pour aider les managers à mieux comprendre le stress, repérer les signes de surcharge et adopter une posture adaptée.



Groupe de 6 personnes maximum



Prévention du stress



Qualité de vie au travail (QVCT)



Prévention de l'épuisement professionnel



Amélioration du bien-être des équipes



Cohésion et sérénité dans les équipes

Et si on en parlait ?

Je vous propose un échange pour construire ensemble une intervention adaptée à vos besoins et à ceux de vos équipes.




Sophie Ballet
NATUROPATHE & THÉRAPEUTE

Spécialiste du stress au travail

Interventions en entreprise

 Saintry sur Seine (91)
 06.12.56.16.42
 sophie.ballet.naturo@gmail.com
 www.sobattitude.fr



*Prendre soin de vos équipes,
c'est prendre soin de votre entreprise.*