

# GESTION DU STRESS

SÉMINAIRE DE FORMATION EN ENTREPRISE



## Une 'trousse premiers secours' d'une demi-journée pour gagner en efficacité au travail

Le monde du travail multiplie les situations où l'on est confronté au stress. Ces pressions ont pour conséquences des tensions physiques et psychiques qui peuvent induire certaines pertes de productivité et se révéler à long terme dommageables pour l'entreprise (conflits, absentéisme, *burnout*).

Le séminaire transmet **des outils efficaces pour gérer les tensions quotidiennes en quelques minutes sur le lieu de travail** et garder confiance et motivation.

Il enseigne comment **reconnaître ses limites et mieux les maîtriser**. Les **exercices pratiques** permettent de prendre immédiatement conscience des effets de la détente et d'en ressentir les bénéfices.

En une demi-journée, vous apprendrez à:

- . évaluer votre stress et reconnaître les signaux d'alarme
- . détendre les tensions et retrouver rapidement votre calme
- . garder concentration et idées claires
- . récupérer de la fatigue et rester dynamique
- . améliorer durablement votre quotidien

## RÉFÉRENCES

HUG, Fédération des Entreprises romandes, Services Industriels de Genève, Université de Genève, Etat de Genève, Ville de Genève, Aéroport de Genève, Coop, Migros, Swica Assurance Maladie, Clinique Générale Beaulieu, Fondation Verdeil, Clinique romande de Réadaptation, Baxter, Céligné, MCI, ONU, OMC, OMS, etc.

*" Des cours de gestion du stress et des pensées bien adaptés aux entreprises. Ils allient théorie, aspect pratique, et surtout dans un minimum de temps "*  
M. Guy Suchet, Directeur RH, FER

*" Une boîte à outils pratique qui peut être utilisée facilement pratiquement n'importe quand et n'importe où, un séminaire conduit avec beaucoup de tact, d'humanité et de professionnalisme ! "*  
D. Parmelin, RH, Swissport

CENTRE DE SANTÉ **KINECHI**

**Virginie Bucheler**

Bvd de la Tour 4

1205 Genève

022 700 01 93

[info@kinechi.ch](mailto:info@kinechi.ch)

[www.kinechi.ch](http://www.kinechi.ch)

Thérapeute spécialisée en techniques de gestion du stress. Praticienne reconnue par les assurances complémentaires (agrée RME, ASCA, APSRK) et formatrice certifiée FSEA.