

Atelier Gestion du stress

Investissez dans la santé et la performance durable de vos équipes

Bien être en entreprise



Atelier pratique

1h30 d'atelier avec des outils simples, concrets et immédiatement applicables

Pour vos équipes

- Mieux comprendre le stress et ses mécanismes
- Identifier ses signaux d'alerte
- Apprendre à décharger la pression efficacement
- Repartir avec des exercices pratiques utilisables au quotidien

Bénéfices

- Moins de surcharge mentale
- Meilleure énergie et cohésion
- Plus de clarté, efficacité et calme
- Prévention du burnout

Tarifs

400.- CHF / 1H30 – PRÉSENTIEL

POSSIBILITÉ D'ADAPTER
L'ATELIER SELON LES BESOINS
INTERNES

“

*Prendre soin de ses
collaborateurs, ce
n'est pas un luxe-
c'est une stratégie.*

”



Réserver

+41 78 862 17 87

contact@johkinesiologie.com

www.johkinesiologie.com