



ATELIER

LE STRESS PÈSE SUR VOS ÉQUIPES. DONNEZ-LEUR DES OUTILS POUR AGIR.

Gérer son stress et sa charge mentale - atelier de sensibilisation



Durée
1h30 à 2 heures
(ou ½ journée)



Public
6 à 16
participant.e.s

Format
Présentiel

Animatrice
Céline Berthet

Psychopraticienne · Consultante QVCT

64 %

des salariés stressés au moins une fois
par semaine

36 %

des arrêts longs liés aux risques
psychosociaux

~4 000 €

coût moyen de l'absentéisme par salarié et par an

1 sur 4

jours d'absence évitable par la
prévention

Sources : People at Work 2025 (ADP) · Ayming 2025 · WTW 2025

L'atelier en bref

En 1h30 à 2h, vos équipes apprennent à **reconnaître leur stress et leur charge mentale**, et repartent avec 2 à 3 techniques de régulation immédiatement mobilisables.

Un atelier vivant, participatif et centré sur l'expérimentation.

Pour qui ?

- Salariés et équipes
- Managers
- Agents en institution
- Entrepreneurs et porteurs de projet

Ce que l'atelier permet :

- Comprendre le stress et ses effets
- Repérer les signaux d'alerte
- Expérimenter des techniques de régulation
- Repartir avec des repères concrets

Tarifs

Entreprise à partir de

490 € HT

1h30 à 2 heures

ESS/public : à partir de 330 € HT

Mobilisable sur votre **budget prévention / QVCT** ou **bien-être au travail**. Version formation (journée) disponible.

CContactez-nous pour plus de renseignements : Céline Berthet – 07 66 16 47 64
celineberthethypnose.fr - 91berthet.hypnose@gmail.com