



● PUBLICS :

- Tous les collaborateurs

● DURÉE : 2 jours

● OBJECTIFS :

- Comprendre les stratégies d'adaptation mises en place pour répondre à un stress chronique et d'adopter de nouvelles stratégies gagnantes
- Apprendre à repérer chez ses collaborateurs les premiers signes de mal être et prévenir les risques psychosociaux
- Savoir anticiper les risques psychosociaux pour son équipe et prendre les mesures nécessaires au niveau de l'organisation du travail



● PROGRAMME :

- **Le diagnostic :**
 - L'Executive Profiler : mesure du comportement sous pression et ses conséquences sur la santé
 - Le DMLS : mesure des conséquences du sous pression au niveau santé physique et mentale
- **Les recommandations :** le praticien de santé Executive Profiler reçoit individuellement le collaborateur et formalise un dossier de bien-être et de santé avec les préconisations nécessaires à sa bonne hygiène de vie
- **Apprentissage :** reconnaissance des signes d'alerte du stress chronique :
 - Alcool
 - Tabac
 - Mauvaise alimentation
 - Problème de sommeil
 - Addiction au travail
 - Crise d'angoisse

Préservez le capital santé de vos équipes