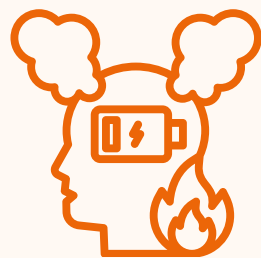




Prévention Santé & Régulation du Stress

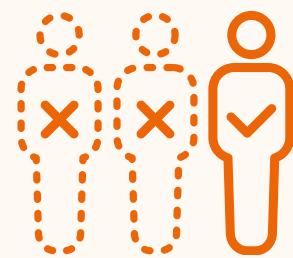


Le stress au travail : un enjeu stratégique



3,5 Md€
coût annuel
estimé
du burn-out en
France

Source : INRS



2x plus
d'absentéisme dans
les entreprises sous
stress chronique

Source : OMS



34%
des salariés
déclarent être
souvent ou
toujours stressés

Source : Dares



1er rang
le stress : 1re
cause de
démissions et de
turn-over

Source : Malakoff Humanis

Pour les équipes RH et dirigeants, c'est une réalité à trois dimensions :

- Humaine : souffrance au travail, épuisement, désengagement
- Économique : coûts directs (arrêts, remplacements) et indirects (productivité, image)
- Légale : obligation de l'employeur en matière de prévention des risques psychosociaux (RPS)

A diagram consisting of two concentric circles. The inner circle is a light purple color and contains the text 'Une approche systémique et durable'. The outer circle is a dark purple color and is empty.

Une approche
systémique et durable

- 1 Comprendre
- 2 Réguler
- 3 Prévenir
- 4 Accompagner

***"Nous ne promettons pas l'impossible,
nous outillons le réel."***

Une expertise construite depuis 2007

Expertise reconnue

Directeurs de centres experts reconnus, recrutement exigeant, parcours significatifs. Une **pédagogie active** fondée sur l'expérimentation. Un **comité scientifique** garant de nos contenus.

Éthique irréprochable

Posture bienveillante, capacités d'écoute, approches positives centrées sur la personne : le respect comme composante indispensable. Accompagnement par des DPO de la santé (**Protection des données, RGPD**)

Responsabilité sociétale

Vecteurs de valeurs humanistes, acteurs de la prévention santé au service du bien commun et de l'amélioration de la qualité de vie. Une politique **RSE** en action.

Dynamique collective

Exploration de nouveaux champs, **expertise scientifique** en continu, cohésion d'équipe reflétée dans chaque intervention.



Notre approche vise l'autonomie

Comprendre

Créer des repères sans culpabiliser ni psychologiser

"Quand les équipes comprennent les phénomènes, elles cessent de se battre contre de faux ennemis."

Réguler

Outiller, sans promettre le contrôle absolu

"Il ne s'agit pas de supprimer le stress, mais d'éviter qu'il ne déborde."

Prévenir

Agir en amont, sans attendre le crash

"La prévention commence quand tout va à peu près bien."

Le collectif

Travailler l'organisation, pas seulement l'individu

"Les organisations stressantes fabriquent des individus stressés."

Moments clés

Accompagner les périodes à risque (crises, transformations)

"Changements, crises, transformations : c'est là que tout se joue."

Pour qui intervenons-nous ? Sur quels sujets ?



Publics accompagnés

Collaborateurs

Sensibilisation, outils du quotidien

Managers & managers de proximité

Leadership bienveillant, gestion de l'équipe sous tension

Dirigeants & CODIR

Posture stratégique, prévention des risques organisationnels

Soignants

Programmes spécifiques pour les professions exposées

Thématiques proposées



Régulation du stress

Comprendre les mécanismes, acquérir des outils de régulation



Sommeil & récupération

Best practices, gestion des écrans, horaires décalés



Sédentarité & mouvement

Pauses actives, diagnostics, exercices accessibles



Nutrition & énergie

Synergies alimentaires, équilibre, performance cognitive



Prévention santé globale

Approche intégrée : corps, esprit, organisation

On entre par là où vous êtes prêts

un parcours progressif



1

Porte d'entrée

Conférences de sensibilisation

Tous publics. Créer un langage commun.

 45 min à 1h30

Décision facile, budget accessible

2

Cœur de valeur

Ateliers collectifs opérationnels

8 à 15 personnes. De la compréhension à l'action.

 2h à 3h

Effets concrets et visibles

3

Transformation

Accompagnements dans la durée

Managers, RH, équipes exposées.

 3 à 6 séances

Impact collectif durable

4

Stratégique

Dirigeants, cadres & RH

CODIR, DRH. Aligner prévention et organisation.

 Séminaire, coaching

Effet levier organisationnel

Régulation du stress

Sommeil & récupération

Nutrition & énergie

Sédentarité & mouvement

Prévention santé globale

3 formats, 3 niveaux d'engagement



Conférence / Sensibilisation

Objectif

Créer des repères communs, ouvrir le regard

 45 min à 1h30

Créer un langage commun

Mettre des mots sur des situations vécues

Légitimer le sujet sans l'alourdir

Atelier Collectif / Masterclass

Objectif

Expérimenter, s'outiller, ajuster

 2h à 3h · 8-15 personnes

Passer de la compréhension à l'action

Tester des outils réalistes

Adapter aux contraintes du travail réel

Accompagnement Collectif dans la durée

Objectif

Installer des pratiques durables, ancrer les changements

 3 à 6 séances espacées

Agir sur les pratiques collectives

Installer des régulations durables

Soutien à la santé psychologique et relationnelle



Au-delà du stress : une vision intégrée de la santé

Régulation du stress

- Comprendre les mécanismes physiologiques
- Techniques de régulation immédiate
- Gestion des émotions en situation de pression
- Accompagnement des moments à risque

Nutrition & énergie

- Effets des habitudes alimentaires sur la performance
- Ateliers composition de repas équilibrés
- Synergies alimentaires anti-stress
- Approche micro-nutritionnelle

Sommeil & récupération

- Mécanismes du sommeil et du repos
- Rituels et hygiène du coucher
- Gestion des écrans et rythmes biologiques
- Programmes spécifiques horaires décalés

Sédentarité & mouvement

- Diagnostic des habitudes de travail immobiles
- Pausages actives et exercices accessibles
- Lutter contre la sédentarité sans être sportif
- Stimuler l'énergie et réduire les tensions

Les liens entre stress et problématiques managériales ou organisationnelles

Stress et relations

- Altération de la communication (agressivité, évitement, malentendus).
- Difficulté de régulation émotionnelle (agressivité, pleurs excessifs...)
- Isolement

Stress et changements

- Pessimisme
- Besoin de stabilité
- Manque de flexibilité émotionnelle

Stress et coopération

- Augmentation du sentiment de méfiance
- Baisse de la prise de recul
- Baisse de la créativité
- Réduction de l'empathie

Stress et motivation

- Désengagement progressif
- Baisse de productivité et qualité du travail
- Augmentation de l'absentéisme et du turnover
- Détérioration du climat social

Une approche scientifique, humaniste et pragmatique



Nos engagements :



Pédagogie active et exclusive



Outils applicables immédiatement



Equipe pluridisciplinaire



Présence Benelux

Des clients dans tous les secteurs

Témoignage client

Caisse d'Épargne

"Pour nous, l'objectif est pleinement atteint, qu'il s'agisse de la qualité et de la pertinence des propositions et interventions, de la mobilisation de nos collaborateurs pour participer aux différentes actions proposées, ou encore de leurs retours très positifs."

— Direction RH, Caisse d'Épargne des Hauts de France

Types d'organisations accompagnées

Entreprises privées

Groupes nationaux

Collectivités territoriales

Institutions publiques

Établissements de santé

Résultats constatés par nos clients :

↓ Absentéisme

↑ Engagement

↑ Bien-être perçu

↓ Turn-over

↑ Marque
employeur

ILS NOUS FONT CONFIANCE



Construisons votre programme.



Sur-mesure. Mesurable. Durable.

- ✓ Analyse approfondie : Vous exposez vos besoins et votre contexte
- ✓ Proposition personnalisée : Nous adaptons le format, le niveau, le public
- ✓ Déploiement & suivi : On mesure. On ajuste. On reste à vos côtés.

Prendre RDV

contact@centres-gestion-stress.com · +33 6 60 07 15 40



***Merci* pour votre attention**