



Ellen Kocher & Laurent Cordailat collaborent pour vous !

Êtes-vous concerné(e) par l'impact du stress?
Voulez-vous mettre en place des mesures concrètes pour le prévenir ?

L'ATTITUDE ET LA SANTÉ VOS ANTIDOTES ANTI-STRESS !

“Lunch ‘n Learn” 12h00 à 14h00

Le jeudi 16 novembre, Hôtel Best Western Chavannes

CHF 100.- / personne déjeuner inclus

INSCRIPTION & INFORMATION ekocher@whealthness.ch
www.whealthness.ch www.swissprivileges.ch



L'ATTITUDE ET LA SANTÉ

VOS ANTIDOTES ANTI-STRESS !

Cette session pragmatique et participative vise à comprendre, discuter et élaborer les liens directs entre le stress, l'attitude et la santé. Ensuite, par des échanges entre experts et entre participants, ce « Lunch 'n Learn » fournira les informations, les outils et la motivation nécessaires pour planifier des programmes et des mesures concrets.

POUR VOUS SI...

Vous vous sentez personnellement concerné(e) par l'impact du stress et/ou dans votre entreprise et vous êtes prêt(e) à mettre immédiatement en place des mesures concrètes pour y remédier définitivement !

Vous allez...

- ✓ Découvrir les liens directs entre la santé et le stress.
- ✓ Découvrir les mécanismes physiologiques du stress et comprendre ses multiples impacts au sein de votre entreprise.
- ✓ Motiver le changement parmi vos collaborateurs en élaborant un plan d'action SMART.
- ✓ Partager des astuces avec d'autres intervenants.
- ✓ Vous amuser, déstresser et manger sainement !

Nous allons...

- ✓ Vous sensibiliser aux bénéfices immédiats de l'attitude positive et d'une hygiène de vie consciente pour faire face à l'impact du stress en entreprise et dans nos vies.
- ✓ Vous fournir des solutions concrètes pour la prévention et la gestion du stress grâce à une responsabilisation individuelle.
- ✓ Vous offrir des astuces pratiques pour la mise en place d'un programme bien-être efficace sur le long terme.
- ✓ Booster vos vies et vos emplois en vous montrant comment cultiver l'attitude positive et une hygiène de vie équilibrée !

INSCRIPTION & INFORMATION ekocher@whealthness.ch
www.whealthness.ch www.swissprivileges.ch