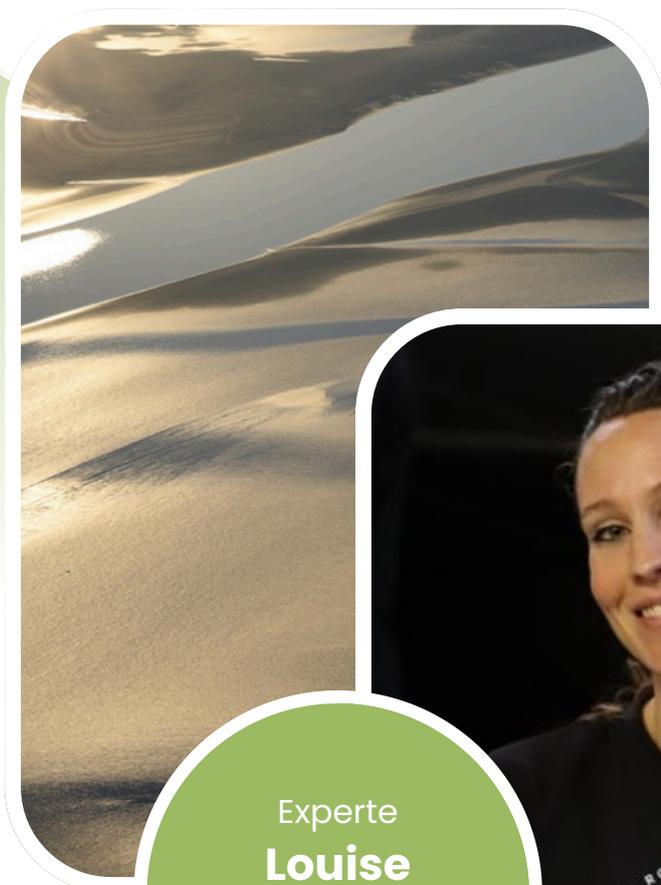


# Gestion du Stress en entreprise

2025



Entraînement à gérer ses émotions !



Experte  
**Louise  
RETAILLEAU**



Site web  
[www.cemaforconseil.fr](http://www.cemaforconseil.fr)



**CEMAFOR CONSEIL**  
INTELLIGENCE DURABLE

*“Je choisis de prendre mon bien-être en urgence au lieu de prendre mon mal en patience”*

## Le contexte



Tout va de plus en plus vite !  
Notre quotidien est rythmé par des obligations, des devoirs, des contraintes ...

Dans ce contexte, il est difficile de prendre le temps de réfléchir à cette question :  
Pourquoi vous ressentez du stress et quelles solutions pour y faire face ?

Le stress, omniprésent dans os vies, n'est qu'un des nombreux symptômes de nos malaises internes.

**A retenir !**

Le principal objectif que vous devrez atteindre est de devenir plus conscient de son emprise sur vous !

Croyez-moi, les résultats n'en seront que plus incroyables !



**Chefs d'entreprises**



**Directeurs opérationnels**



**Chefs d'équipes**



Fiches mémoires



**CEMAFOR CONSEIL**  
INTELLIGENCE DURABLE

# Organisation

## Durée et modalités

- L'accompagnement individuel et/ou collectif s'étale sur 3 à 6 mois
- Alternance de sessions en présentiel ou/et distanciel

## Objectifs :

- Connaître le fonctionnement du stress et son impact sur sa santé
- Apprendre à se connaître soi-même pour anticiper, analyser et réagir !
- Assimiler, s'approprier et utiliser les outils adaptés à ses besoins
- Comprendre le lien entre le corps et l'esprit.

## Résultats attendus

- Comprendre les mécanismes du Stress
- Mieux se connaître et s'accepter les situations dites tendues
- Apprendre à développer son intelligence émotionnelle
- Développer sa capacité de résilience !

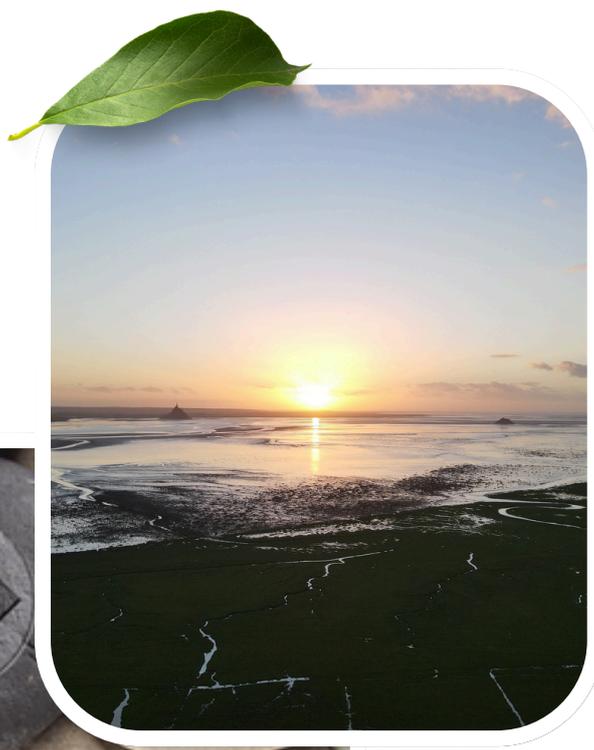


Fiches mémoires



CEMAFOR CONSEIL  
INTELLIGENCE DURABLE

# Gagnez en sérénité et renouez avec la performance !



**Site web**  
[www.cemaforconseil.fr](http://www.cemaforconseil.fr)



06.17.26.83.61



**Email**  
[h.retailleau@cemaforconseil.fr](mailto:h.retailleau@cemaforconseil.fr)



**CEMAFOR CONSEIL**  
INTELLIGENCE DURABLE