

ATELIER D'EXPERT

APPRIVOISER SA CHARGE MENTALE

DESCRIPTIF

Atelier collectif d'un maximum de 6 personnes en présentiel ou en distanciel grâce à un outil de visioconférence.

OBJECTIF

Apporter des solutions concrètes à vos salariés stressés.

DURÉE

2 h

PRIX

600€ H.T.

LES POINTS POSITIFS : NOTRE EXPERTE !

Diplômée en psychologie et titulaire d'un diplôme de coaching, elle est passionnée par la gestion du stress et accompagne depuis plusieurs années les entreprises.

Lily facilite la vie vous propose cet atelier pour réduire la charge mentale de vos salariés.

 **COMPRENDRE LES MÉCANISMES DE LA CHARGE MENTALE**

 **IDENTIFIER LES ORIGINES DE LA CHARGE MENTALE**

 **IMAGINER DE NOUVELLES FAÇON POUR FAIRE AVEC**

 **DÉFINIR DES SIGNES / MARQUES DE PROGRÈS**