

**Bien vivre
son
travail !**

Ne laissez plus le stress gérer votre entreprise !

- ➔ Le chef d'entreprise, sa conjointe sont soumis à une forte pression au quotidien...
- ➔ La santé de votre entreprise dépend de votre propre santé !

Vous avez envie d'être plus serein ?

Des solutions existent pour « sortir la tête du guidon ! »

**Venez vous informer avec des experts
et repartez avec des outils concrets...**



> le Mardi 30 Janvier 2024
de 18 H 00 à 20 H 00 à la CAPEB 71
5, rue George Eastman – 71100 Chalon-Sur-Saône

Au programme :

- Comment le stress agit sur votre vie quotidienne ?
- La découverte des mécanismes de stress...
- Comment réagir et s'adapter au stress ?
- Comment éviter d'être stressé par les autres ?
- Quels outils et solutions concrètes pour être plus serein au quotidien ?

**Venez échanger et découvrir des techniques pour mieux gérer le stress en entreprise,
gagner en sérénité et en productivité !**

**Animée par Sylvie BOUTHENET, spécialiste de l'accompagnement des dirigeants et
Bertrand HAAS, psychothérapeute.**

*Denis GUIGUE
Président CAPEB 71*

Pas d'hésitation, je M'INSCRIS !



BULLETIN – RÉPONSE – Gérer le stress en entreprise
à retourner à la CAPEB 71 avant le 28/01/2024

> Pour vous inscrire, merci de retourner ce bulletin par courrier,
par mail : capeb71@capeb71.fr

M et/ou Mme

- Participera à la réunion du 30 janvier 2024 à la CAPEB 71
Nb de personnes :
- Ne participera pas

*Coordonnées ou cachet de l'entreprise
(utile pour vous recontacter en cas de besoin)*