

# Ne laisser 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 une experte  
et repartez avec des outils concrets...**



**> le jeudi 23 mai 2019**  
**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 ?
- Mise en application dans votre quotidien de chef d'entreprise

**Venez vous informer et découvrir des techniques pour mieux gérer le stress en entreprise, gagner en sérénité et en productivité !**  
**Animée par Mme Sylvie BOUTHENET, spécialiste de l'accompagnement des dirigeants.**  
Nous vous attendons nombreux à cette rencontre !

**Pas d'hésitation, je M'INSCRIS !**

**Valérie PREBIN**  
*Présidente de la Commission des  
Conjointes d'Artisans de la CAPEB 71*

## **BULLETIN – RÉPONSE – Gérer le stress en entreprise** **à retourner à la CAPEB 71 avant le 22/05/2019**

> Pour vous inscrire, merci de retourner ce bulletin par courrier,  
par mail : [capeb71@capeb71.fr](mailto:capeb71@capeb71.fr) ou par fax au 03.85.90.97.79

M et/ou Mme .....

- Participera à la réunion du 23 mai à la CAPEB 71  
Nb de personnes : .....
- Ne participera pas

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