



7 JOURS
SANTÉ

Atelier 7 Jours Santé (asbl)

BONJOUR LE STRESS

Cet atelier vous permettra de gagner en sérénité durant le développement de votre entreprise.



Merveilleux signal d'alarme, qui si trop répétitif et prolongé peut mener à une « surcharge mentale » et s'avérer épuisant.



- Vous vous **familiariserez avec les manifestations physiques et comportementales** de votre stress ;
- Vous pourrez **quantifier** votre stress et **tester des actions-ressources préventives** ;
- Vous **découvrirez trois outils simples** pour **garder l'équilibre**, faire baisser la pression et nuancer votre point de vue ;



Essayons de veiller à notre santé mentale pour garantir la pérennité de notre projet.



Guichet d'Economie Locale de Molembeek -GEL



Rue du Lorrain, 110, 1080 Bruxelles



17 Mars 2025



9h30 à 12h30

Inscriptions à cette adresse : gel@cem.brussels



Facilitateurs

Mathieu Seron, Coach et consultant indépendant pour les entrepreneur.e.s et les équipes dans leur développement personnel et professionnel.

Michel Kaisin, Entrepreneur consultant, conseiller en prévention sécurité santé, formateur d'adultes.