

PUBLIC CONCERNÉ

Tout personnel d'entreprise

PRÉREQUIS

Aucun

ORGANISATION / PLANNINGS

Les séances d'adaptent au planning
de vos salariés

TARIF

15 000F HT

 1h30 par séance

 De 2 à 10 séances selon
dossier

EQUIPE D'INTERVENTION

Psychologue de la santé spécialisée en
addictologie et burn out

Demande en ligne : www.mpc.nc
ou

Demande par mail :
secretariat.mpc@gmail.com

GESTION DU STRESS / BURN-OUT COGNITIVE BEHAVIORAL STRESS MANAGEMENT

POURQUOI AIDER À LA GESTION DU STRESS ?

Le stress au travail est l'une des principales causes d'absentéisme. Il peut entraîner des problèmes de santé mentale tels que l'anxiété et la dépression, mais également des maladies cardiovasculaires.

Proposer ces séances offriront un impact positif sur la la santé et la performance de votre entreprise dans son ensemble.

Fonctionnement des séances de Cognitive Behavioral Stress Management (CBSM)

Le Cognitive Behavioral Stress Management (CBSM), ou Gestion du Stress Cognitive Comportementale, est une approche thérapeutique qui combine des techniques cognitives et comportementales pour aider les individus à mieux gérer leur stress.

Au cours de séances adaptées à chaque individu, notre psychologue mettra en place des techniques visant à la gestion du stress.

- Apprentissage de techniques de relaxation
- Identification et modification des pensées stressantes
- Acquisition de compétences en gestion du temps et en résolution de problèmes
- Promotion de la prise de conscience de soi

Proposer des séances de Cognitive Behavioral Stress Management à nos salariés en difficulté offrira une solution proactive pour réduire l'absentéisme, améliorer la productivité, favoriser le bien-être et renforcer la culture d'entreprise, en démontrant votre engagement envers la santé de vos collaborateurs

 30 79 70

 secretariat.mpc@gmail.com

 www.mpc.nc