

INVITATION : Gestion du Stress du Chef d'Entreprise

Atelier pour les dirigeants d'Entreprise Artisanale

Jeudi 9 mars 2017 à 18h00

Foix, le 14 Février 2017

Madame, Monsieur, Cher Collègue,

Si l'entreprise reste une belle aventure, nous sommes nombreux à faire face à des difficultés qui amènent certaines et certains d'entre nous au bord du gouffre. Stress, insomnie, «burn out» et quel que soit le nom que nous leur donnons sont des maux malheureusement de plus en plus courants parmi nous.

En dépassant un certain seuil, le stress n'est plus un moteur positif mais devient une source de mal être qui peut amener le chef d'entreprise et son entourage à des situations extrêmement graves.

68 % des chefs d'entreprises s'accordent à reconnaître que leur vie de dirigeant devient stressante voir très stressante et que cette frontière du «bon stress» est le plus souvent dépassée.

Devant ce phénomène, **Harmonie Mutuelle et l'U2P** (nouveau nom de l'Union Professionnelle Artisanale) ont décidé d'organiser une soirée d'information et de sensibilisation pour l'ensemble des Chefs d'entreprises Artisanales de l'Ariège .

Comme il est expliqué au verso de ce courrier, des spécialistes viendront animer une soirée :



Gestion du Stress du Chef d'Entreprise

Le jeudi 9 mars 2017 à 18h00

Salle de conférence de la Chambre de Métiers de l'Ariège - Rue Jean Moulin « Labarre » - 09000 Foix

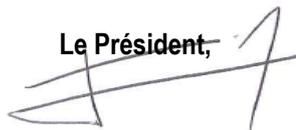
**Harmonie
mutuelle**

Merci de vous inscrire par mail à contact@upa09.fr ou par téléphone au 05 34 09 81 82

Nous vous attendons nombreux,

Je vous prie de croire, **Madame, Monsieur, Cher Collègue**, à l'expression de mes plus cordiales salutations.

Le Président,



Vincent PEREZ

PS : Réunion réservée aux Adhérents de la CAPEB, de la CNATP, de la CNAMS (Automobile, Taxis, Coiffure et autres métiers de service) et de la CGAD (Bouchers, Charcutiers, Boulangers, Pâtisseries, Poissonniers, Restaurateurs et autres Métiers de bouche)





La **santé**
G A G N E
l'**entreprise**

 FICHE ACTION
Spécial chefs d'entreprise

Gestion du stress du chef d'entreprise

En situation normale, le stress est un moteur qui permet une adaptation à l'environnement professionnel et personnel. Mais, au-delà d'un certain seuil, et s'il perdure, les capacités de résistance s'épuisent et il devient contreproductif. 68 % des chefs d'entreprise déclarent avoir des journées stressantes ou très stressantes. Le stress gagne en intensité, s'immisce partout, au travail comme à la maison. Quand les difficultés s'accumulent et que le sentiment de ne plus rien pouvoir maîtriser prend le dessus, le stress peut affecter le bien-être, la performance, la santé.

Contenu

- Apports théoriques pour comprendre ce qu'est le stress :
 - définition ;
 - comment reconnaître les signaux d'alerte ;
 - quels comportements adopter face à une situation de stress ;
 - conseils pour agir dans sa vie quotidienne et dans son rôle de chef d'entreprise tant par rapport au pilotage de son entreprise que dans son rôle de manager.
- Il existe des solutions pour maîtriser ce phénomène complexe, présent dans tous les secteurs d'activité et pouvant toucher chacun notamment quand les responsabilités sont importantes. Cette action de prévention santé est l'occasion d'échanger ensemble sur cette notion de stress et de trouver des solutions et des conseils simples et efficaces afin d'y faire face, d'en prévenir les conséquences négatives, voire de vous en faire un véritable allié.

À l'issue de l'action, un guide spécifique reprenant tous les conseils sera remis aux participants.

U2P
union
des entreprises
de proximité **De l'Ariège**




**Harmonie
mutuelle**
En harmonie avec votre santé