

Gestion du stress en entreprise



Marlène Hypnothérapeute
LE CHOIX DU BIEN-ÊTRE

ai



Brochure éditée par Marlène ZWENGER, en sa qualité d'auto-entrepreneuse (N° SIRET : 904 133 980 00014), adhérente au Syndicat National des Hypnothérapeutes. Image de couverture générée par intelligence artificielle. Toute reproduction sans accord exprès est interdite.

Qui suis-je ?



Je m'appelle **Marlène**. Mes nombreuses années d'exercice en tant **qu'infirmière de bloc** m'ont toujours permis de travailler dans le contact humain, ce qui a nécessité de la minutie, de l'attention, du **respect**, de la **douceur** ainsi qu'une grande **adaptabilité** et flexibilité.

Au fil du temps, j'ai éprouvé le besoin d'élargir mon horizon à de nouvelles approches thérapeutiques, pouvant offrir des solutions plus complètes. Mon objectif étant toujours d'accompagner et **comprendre** le mieux **chaque personne** afin de leur permettre de surmonter leurs difficultés, tout en me donnant la possibilité d'être en accord avec moi-même, mes valeurs et la prise en charge.

C'est dans cette démarche que je me suis formée à l'hypnothérapie. Cette pratique, conjuguée à mon expérience, me permet de **guider mes consultants** dans leur voyage vers un changement positif et la forme de liberté qui leur est propre. Je les aide tout au long de leur quête de bien-être, aussi bien sur le plan physique que psychologique.

Je m'engage à être **présente** pour eux, à les écouter avec bienveillance et à les accompagner tout au long de leur transformation intérieure en leur offrant **une prestation complète et personnalisée**.

C'est en travaillant main dans la main avec un investissement personnel de chacun que vous pourrez atteindre les objectifs fixés et pourquoi pas, même les dépasser.

Mme société défend des valeurs telles que l'écoute active, le respect des consultants, la bienveillance, l'ouverture d'esprit, la douceur, la sécurité. Mme choisir, c'est faire le choix du bien-être.

Marlène Zwenger



Gestion du stress Indispensable en entreprise

Le stress en entreprise est un phénomène complexe qui peut avoir des répercussions significatives sur le **santé des employés** et sur la **performance globale** de l'organisation. Les conséquences du stress au travail sont multiples et peuvent avoir des effets directs durables, tant sur le **santé physique et mentale des salariés** que sur la **productivité** des entreprises. Il est donc essentiel que les entreprises mettent en place des **stratégies efficaces** pour prévenir et gérer le stress, afin d'assurer non seulement le **santé et le bien-être de leur employés**, mais aussi la **performance à long terme** de l'entreprise. Envisager et réduire le stress de ses collaborateurs, les entreprises diminuant donc l'impact négatif du stress et créant un **environnement de travail plus serein et plus productif**.

QUELLES CONSÉQUENCES ?

- **Problèmes de santé mentale** : Le stress, la dépression et le burn-out sont des troubles courants parmi les employés soumis à un stress prolongé. Ces problèmes affectent non seulement la **qualité de vie des salariés**, mais peuvent aussi entraîner des **absences prolongées**.
- **Troubles physiques** : Le stress au travail est un facteur de risque majeur pour des maladies telles que les **troubles cardiovasculaires** (hypertension, maladies cardiaques) et les **troubles musculosquelettiques**, souvent responsables de **douleurs chroniques**, notamment au niveau du dos et des articulations.
- **Baisse de productivité** : Les employés stressés sont moins concentrés, plus sujets aux **erreurs** et moins efficaces dans l'accomplissement de leurs tâches, ce qui impacte directement la **qualité du travail**.
- **Absentéisme** : Le stress au travail engendre une augmentation de l'absentéisme, avec un **nombre croissant de jours d'absence pour maladie**, perturbant ainsi la **continuité des activités** de l'entreprise.
- **Augmentation du turnover** : Un environnement de travail stressant augmente la **rotation du personnel**, entraînant des **coûts supplémentaires** en termes de **recrutement** et de **formation de nouveaux collaborateurs**.
- **Dégradation du climat social** : Le stress peut entraîner des tensions entre collègues ou avec la hiérarchie, nuisant à la **cohésion des équipes** et réduisant l'engagement des employés.

Le contenu réel n'est pas disponible ici.

Pour en savoir plus, visitez

<https://unsouffledefee.fr>

Phénomène complexe et commun des temps modernes, le stress nuit individuellement aux collaborateurs, et a un impact direct sur la performance d'une entreprise.

En mobilisant ses compétences d'hypnothérapeute, Marlène propose un accompagnement personnalisé aux entreprises pour amoindrir les effets négatifs du stress et en rendre le contrôle aux individus.



MARLÈNE ZWENGER

4 rue saint Gangolf 68530 BUHL

06 27 27 27 36

unsouffledefee@gmail.com

<https://unsouffledefee.fr>

