

PRÉVENIR LES RPS ET LE STRESS CHRONIQUE

Pour les TPE et PME de moins de 20 salariés
Saillans et 1h autour

Votre entreprise tient peut-être grâce à quelques personnes qui compensent en silence.

Décisions concentrées sur le dirigeant, rôles flous, priorités mouvantes, tensions peu nommées : ces situations peuvent installer une surcharge durable.

J'aide les dirigeants et leurs équipes à retrouver suffisamment de stabilité pour clarifier, décider et coopérer autrement.

Pour quelles situations

Cette démarche peut vous concerner si :

- la fatigue s'installe dans l'équipe ;
- certaines personnes compensent en permanence ;
- les décisions reposent principalement sur le dirigeant ;
- les rôles ou priorités manquent de clarté ;
- la communication devient plus difficile ;
- vous souhaitez prévenir l'usure avant l'arrêt, le conflit ou la désorganisation.

Deux formats

Atelier collectif • 1h30 • max 12 participants
à partir de 450 € HT

- Repérer les sources de stress
- comprendre les réactions individuelles et collectives
- observer leurs effets sur les décisions et la coopération
- expérimenter des outils simples de régulation

Parcours • 6 semaines • Atelier collectif + suivi individuel
à partir de 1 200 € HT

- 1 atelier collectif de 1 h 30
- jusqu'à 6 séances individuelles de 50 minutes
- travail à partir de situations professionnelles réelles
- fiches outils et comptes rendus
- point de suivi avec le dirigeant

Tarif ajusté selon le nombre de participants, de séances et les déplacements.

Conditions : salle au calme, créneaux protégés pour les suivis individuels et participation active du dirigeant.

Ce que vous pourrez observer

Une meilleure compréhension du stress, des réactions moins automatiques, des décisions moins prises dans l'urgence, une communication plus directe et une répartition plus claire de ce que chacun peut porter.

Je ne promets ni baisse chiffrée de l'absentéisme ni résolution immédiate des tensions. Je crée les conditions pour commencer à agir sur le fonctionnement réel de l'entreprise.

Pour commencer

Échange téléphonique de 15 minutes

Sans engagement • Devis gratuit • Réponse sous 48h

 [Choisir un créneau](#)  [Poser une question](#)

Audrey Idczak

Prévention RPS et stress chronique
Saillans et 1h autour