



**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](mailto:gel@cem.brussels)



**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.