

7 JOURS
SANTÉ

ENTREPRENEUR-SE

Notre santé : un capital à choyer

Préserver : notre bien-être, notre santé c'est aussi
faire durer notre business

7 Jours Santé propose

- + des pistes d'actions concrètes,
- + des ressources,
- + des témoignages,
- + des ateliers thématiques,

Pour agir sur les éléments qui influencent
notre santé d'entrepreneur-se tels que :



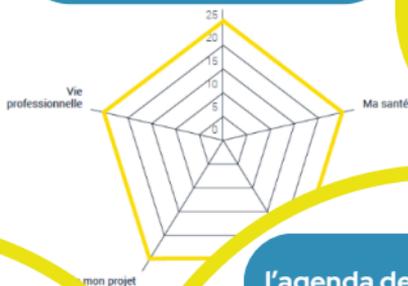
- la gestion du temps,
- le stress,
- l'alimentation,
- le sommeil,
- l'équilibre social...

Tous les renseignements sur
www.7jsante.be
contact@7jsante.be

Des outils utiles pour vous accompagner



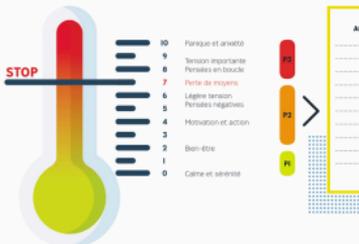
le tableau de bord de l'entrepreneur



le thermomètre du stress

Le thermomètre du stress

L'outil pour apprendre à maîtriser son stress



l'agenda de l'entrepreneur



Agenda de l'entrepreneur

- Objectif professionnel
- Objectif investissement des compétences
- Objectif privé

Année:

JANVIER

FEBVIER

MARS

AVRIL

MAI

JUIN

JUILLET

Bilan financier

Agenda hebdomadaire

To-do list

Plus d'outils et de conseils sur
www.7joursstress.be

Un projet de



Avec le soutien de

