

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 :



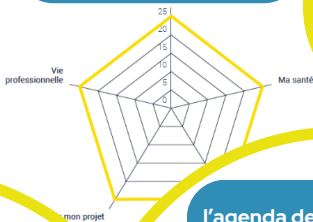
- *la gestion du temps,*
- *le stress,*
- *l'alimentation,*
- *le sommeil,*
- *l'équilibre social...*

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

Des outils utiles pour vous accompagner



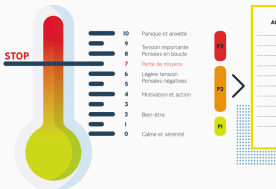
le tableau de bord de l'entrepreneur



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

FÉVRIER

MARS

AVRIL

MAI

JUIN

JUILLET

Bilan financier

Agenda hebdomadaire

To-do list

30% stress

70% occupé



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

Un projet de



Avec le soutien de

