

## Vos attentes

Pérenniser la santé et la performance de vos collaborateurs en leur donnant des outils pour bien gérer le stress généré par leur travail.

## Notre offre

Former et coacher vos collaborateurs en gestion du stress professionnel par la méthode Coachez votre stress® : E-learning + Formation + Coaching.

## Notre but

Réduire le coût du stress dans votre entreprise !

Le Bureau International du Travail indique que **30 %\*** des arrêts de travail sont liés au stress.

Et vous ? Quel est le coût du stress dans votre entreprise (salaires, perte de production, démotivation, conflits, turnover...)?

Quelle solution avez-vous mise en place et avec quels résultats ?..

Partant du principe qu'un collaborateur utilisant le stress comme une ressource est plus efficace et moins sujet à l'absentéisme, grâce à notre méthode vous allez :

- ❖ réduire les coûts sociaux du stress,
- ❖ augmenter votre productivité,
- ❖ motiver et fidéliser vos équipes.

\* en Europe.

FORMATEUR - COACH - AUTEUR

laurent bertrel

Laurent Bertrel

Be your dream®

**+49 89 97 34 18 45**

laurent@bertrel.com

www.bertrel.com

www.agoracademie.com

(e-campus anti-stress)

E-LEARNING  
FORMATION  
COACHING

**Coachez votre stress**

Gérer le stress avant  
qu'il ne gère votre entreprise !

## Mon profil

Formateur, coach et auteur, je suis :

- maître praticien PNL,
- certifié en coaching par l'IFPNL,
- sophrologue - relaxologue,
- praticien en hypnose,
- maître Reiki,
- enseignant d'arts martiaux.

Je deviens formateur en 1991, coach en 2001 et auteur en 2004 puis je complète mon éducation par un master 2 pro en sciences de l'éducation. Parlant français, anglais et allemand, je travaille en France et en Allemagne depuis 2002.

## Mes publications

- 7 livres (stress, dictionnaire...),
- 11 CD (coaching, contes...),
- 1 DVD (sophrologie, relaxation),
- 1 formation à distance (gestion du stress).

## Les thématiques principales

- La gestion du stress (prise de parole en public, accompagnement au changement...),
- La communication interpersonnelle (management, pédagogie...).



## Coachez votre stress© est la méthode de Laurent Bertrel pour gérer le stress avant qu'il ne gère votre entreprise !

Trois approches à utiliser séparément ou à combiner, en fonction de vos objectifs.  
Mon but : vous aider à transformer le stress en outil de performance puissant.

### E-LEARNING - Transformer le stress en allié

Composé de 10 modules, de nombreux cours théoriques et de séances pratiques audio et vidéo, ce programme d'enseignement à distance unique permet de :

- savoir ce qu'est vraiment le stress,
- faire l'inventaire de ses propres stress,
- découvrir et d'expérimenter des techniques de gestion du stress et des émotions,
- créer le plan d'action anti-stress indiquant son orientation de travail.

Durée & tarif : 30 heures d'auto-formation - à partir de 200 euros HT / personne.

Toutes les informations sur [www.agoracademie.com/e-campus-anti-stress](http://www.agoracademie.com/e-campus-anti-stress)

### FORMATION - Maîtriser le corps et le mental

Cette formation résolument pratique\* permet de mieux gérer son stress en apprenant à se détendre facilement et rapidement n'importe où et en toutes circonstances.

Durée & tarif : 1 journée (7 heures) - 1200 euros HT (10 personnes maximum).

*\*90% du temps est consacré à la réalisation d'exercice anti-stress et de relaxation.*

### COACHING - Booster les performances

Parce que le stress est aussi à traiter de manière individuelle, le coaching permet de prendre du recul, d'identifier ses points faibles et de trouver ses propres solutions dans le but de faire émerger et de développer son potentiel et ses savoir-faire.

Durée & tarif : 1 à 5 séances - 350 euros HT / séance individuelle de 75 minutes.

#### Public

- Toute organisation soucieuse d'aider ses collaborateurs à utiliser le stress comme un levier de performance.
- Toute personne désireuse de mieux vivre son stress (manager, cadre, dirigeant, sportif de haut niveau...).

#### Organisation

Dans les locaux du commanditaire ou en hôtellerie de proximité.

#### Méthodes utilisées

Principalement la PNL, la sophrologie, la relaxation et les arts martiaux.

#### Et aussi

Parce qu'une mauvaise communication est une source très importante de stress et de nombreux conflits, des modules de formation-coaching à la communication sont également proposés. Nous pouvons les construire ensemble en fonction de vos besoins. Véritable initiation à la PNL, chaque atelier propose d'en découvrir les outils de base et vous permet d'optimiser votre impact relationnel auprès de votre entourage.

