



## Vivez-vous du stress?

Avec les turbulences des dernières semaines et les défis qui se multiplient, Pauzitiv vous offre l'opportunité de sensibiliser et d'outiller votre équipe en matière de stress.

### Formule

Spécialement conçu pour apporter du support dans le contexte actuel, Pauzitiv vous propose un webinaire de 60 minutes sans frais.

### Contenu abordé

- Survol des notions de bases sur le stress
- La réalité associée au contexte actuel
- Les signes et symptômes à reconnaître dans notre quotidien
- Des outils simples, efficaces et totalement accessibles

*Saviez-vous que chaque dollar investi dans les besoins psychologiques rapporterait jusqu'à 3.19\$ à l'entreprise?<sup>1</sup>*

### Des clients plus que satisfaits



<sup>1</sup> Jacques Forest, professeur en organisation et ressources humaine de l'UQAM



## Pauzitiv en détail

### La mission

Personnaliser le stress au niveau individuel et organisationnel, en identifier les sources et proposer des outils simples et efficaces pour le contrer.

### L'approche

Des interventions ciblant quatre zones d'action

- Prévention et sensibilisation
- Diminution des symptômes du stress sur la santé mentale et physique
- Formation personnalisée et relation d'aide
- Optimisation et organisation



### Mireille Plante

*Présidente fondatrice*

*Intervenante terrain en situation de stress*

### Le profil académique

- DEC en soins infirmiers
- Certificat en soins infirmiers communautaires
- Certificat en administration
- Praticienne en massothérapie
- FLMI, Loma

### L'expertise

- Conseillère efficacité opérationnelle
- Technicienne gestion d'invalidité
- Conseillère expérience-client
- Directrice Service à la clientèle
- Infirmière