

CONFERENCE INTERACTIVE

*Stress au travail :
agissez à la source !*



“ Une conférence qui développe
la capacité d’agir sur le stress au travail,
là où il se fabrique vraiment.

Lydwine Motte

POUR QUI ?

Pour tous ceux qui sont confrontés au stress au travail
– dirigeants, managers, RH, agents, collaborateurs –
et cherchent à agir autrement que dans l'urgence, la gestion de
crise ou le "tenir bon".

POUR QUOI ?

- Comprendre comment le stress se fabrique dans le travail réel
- Identifier où chacun a une capacité d'agir, sans tout changer
- Mettre des mots là où ça coince, avec simplicité
- Repartir avec une grille de lecture claire et activable

*"Un sujet stratégique traité avec humour,
finesse et beaucoup de pragmatisme."*

*"Une conférence vivante, participative et expérientielle,
qui aborde un sujet sensible avec humanité et lucidité"*

*"Des métaphores visuelles fortes
et une énergie très inspirante !"*



45 minutes



Adaptable et personnalisable



Temps d'échange



Lydwine Motte

Consultante en prévention des RPS & QVCT
TEDx Conférencière – TEDx Speaker

www.laplumebleue.fr