

# Travailler sans stress, de façon efficace et humaine

Conférence  
Atelier  
Accompagnement

# Travailler sans stress

---

“ Parce que chez ASM, on croit que le succès d'une transformation ne devrait jamais être compromis par la résistance au changement.

C'est pour ça que nous avons développé des outils simples, concrets et efficaces pour vous aider à augmenter la motivation, diminuer les résistances et réussir la transformation.

Pis ça adonne qu'on est humaines et drôles!

Quand est-ce qu'on commence?

”

## TRAVAILLER SANS STRESS, DE FAÇON EFFICIENTE ET HUMAINE

La pandémie de COVID-19 nous a tous impacté personnellement et professionnellement. Malgré le fait qu'on commence à voir une lumière au bout du tunnel, **il est impossible pour les organisations de passer à travers la transition sans prendre le temps de faire une réflexion** sur les deux dernières années, mais surtout sur les prochaines années.

Chez ASM, on met toujours l'humain au cœur des services, mais on sait aussi que les organisations doivent être performantes, efficaces et productives. **Mais sans humains, on n'y arrive pas.**

Nous offrons de vous accompagner dans cette transition afin que vos équipes, gestionnaires et employés puissent **travailler sans stress, mais surtout de façon efficace et humaine.**

# Travailler sans stress

---

## NOTRE OFFRE DE SERVICES À 3 VOLETS

### **Conférence : Travailler sans stress de façon efficiente et humaine**

Cette conférence d'une durée de 60 minutes permet d'explorer les meilleures pratiques d'organisation du travail, d'efficience, de gestion du stress et de gestion humaine du changement. Elle inclut également les outils suivants :

- Guide : comment augmenter sa motivation personnelle et celle des autres
- Reconnaître ses craintes
- Penser aux autres
- Accepter le changement
- Travailler de façon efficiente et humaine - Check list personnelle
- Travailler de façon efficiente et humaine - Check list d'équipe

### **Atelier de groupe**

Cet atelier de 90 minutes est suggéré afin de permettre aux participants de faire un bilan complet de leur situation, de réaliser les apprentissages vécus dans les dernières années, mais surtout de passer à l'étape suivante, soit de faire la transition vers le mode de travail postpandémie.

L'atelier de réflexion en groupe permet de faire le point sur les éléments négatifs et positifs que l'on retient des deux dernières années, tant au niveau personnel, d'équipe et même de l'organisation. L'objectif ultime est de réaliser l'impact de la pandémie sur notre travail, mais surtout de réfléchir aux prochaines années et comment on va les aborder.

### **Accompagnement individuel ou de groupe**

Enfin, l'accompagnement individuel ou de groupe permet d'aider les gens à développer leur discipline et persévérance afin d'être organisés, structuré et efficient. Le tout en étant humain et bienveillant.

# Travailler sans stress

---

## INVESTISSEMENT

- **Conférence et outils** -> 1250\$ par groupe\*
- **Conférence, outils et atelier de réflexion en groupe** -> 2000\$ par groupe
- **Accompagnement individuel et/ou d'équipe** -> banque d'heures selon le nombre d'employés, à 150\$/h, forfaits disponibles :
  - 20 heures -> 2750\$
  - 30 heures -> 4250\$
  - 40 heures -> 5750\$
  - 50 heures -> 7250\$

La conférence seule peut être offerte en personne ou de façon virtuelle. L'atelier de réflexion de groupe est plus efficient en personne\*\*. Enfin, l'accompagnement individuel ou de groupe peut se faire en virtuel ou en personne.

\*Le nombre de participants par groupe sera déterminé en fonction de chaque réalité pour assurer une participation maximale de chaque personne.

\*\*Les frais de déplacement, de repas et d'hébergement sont en sus

\*\*\*50% du montant total de la facture est exigé pour réserver les dates d'atelier

# Travailler sans stress

---

## TÉMOIGNAGE



L'atelier aborde vraiment tous les concepts nécessaires pour faire face à la transition postpandémie. L'animatrice a réussi à **capter l'attention des participants**, en plus de les mettre dans une position de réflexion propice pour l'atelier de réflexion groupe.

Après 60 minutes, nos gestionnaires étaient **calmes, détendus et aptes à travailler sur eux-mêmes**. Je recommande cet atelier à toutes les entreprises ou organisations qui travaillent avec des humains, vos équipes vont vivre une réflexion profonde et nécessaire.



- Carole Bordes, directrice adjointe de la direction logistique au Centre Intégré de Santé et de Services sociaux de Chaudière-Appalaches.



Formateur  
d'agents de  
changement

# Contact

## SITE WEB

<https://www.asmconsultants.ca/>

## COURRIEL

[as.michel@asmconsultants.ca](mailto:as.michel@asmconsultants.ca)

## LINKEDIN

<https://www.linkedin.com/in/annesophie-michel/>

## TÉLÉPHONE

418-932-4481

**Prenez rendez-vous dès maintenant  
pour une soumission**

<https://meetings.hubspot.com/as-michel>

