



# Stress en Entreprise

*Comprendre, Gérer, transformer*

**Energie +**





# LE STRESS, UN ENJEU

## MAJEUR EN ENTREPRISE

Le stress est devenu un enjeu majeur pour les entreprises modernes, affectant à la fois la productivité et le bien-être des employés.

Dans un environnement de travail de plus en plus exigeant, les collaborateurs sont souvent confrontés à des charges de travail accrues, des délais serrés et une pression constante pour performer. Cela peut entraîner des niveaux élevés de stress qui, s'ils ne sont pas gérés, peuvent avoir des conséquences néfastes sur la santé mentale et physique des employés.

Les entreprises ont donc tout intérêt à mettre en place des stratégies efficaces pour réduire le stress, telles que la promotion d'un équilibre travail & vie personnelle, l'offre de programmes de bien-être, et l'encouragement d'une communication ouverte. En investissant dans la santé mentale de leurs employés, les entreprises peuvent non seulement améliorer la satisfaction et la fidélité des employés, mais aussi augmenter la productivité et réduire l'absentéisme.

# Connaissez-vous vraiment le niveau de stress de vos employés ?

Le stress peut évoquer chez chacun une expérience et un ressenti différents. Bien que souvent perçu négativement, il est une réponse naturelle du corps pour maintenir son équilibre biologique et répondre efficacement aux défis quotidiens.

## Mais savez-vous à quel point vos employés subissent ce phénomène ?

Vous allez le découvrir dans cet E Book. Au fil des paragraphes, vous prendrez conscience des enjeux réels du stress au travail, de ses répercussions souvent invisibles, et des solutions concrètes qui existent pour en limiter les effets. C'est l'occasion d'ouvrir les yeux sur une réalité qui, bien souvent, reste ignorée ou sous-estimée.

## Qui suis-je pour vous parler de cela ?

Je suis Lucie Fernández, fondatrice de Workzenergy. Forte de 20 ans d'expérience en entreprise en tant que District Manager, j'ai vu à quel point le stress peut impacter les équipes, même pour des choses qui semblent anodines.

J'ai moi-même frôlé le burn-out, malgré une grande conscience de mon équilibre personnel.

Aujourd'hui, j'accompagne les entreprises pour prévenir le stress et favoriser un bien-être durable, à travers des outils concrets comme les massages bien-être la réflexologie et autres technique innovante.

Ce eBook est né de mon expérience du terrain, de mes recherches, de mes entretiens avec différents coach et de ma passion pour l'humain. Il vous invite à mieux comprendre les mécanismes du stress et à découvrir des solutions concrètes pour agir efficacement.



## Les Clés pour Maîtriser le Stress et Booster la Performance

Maîtriser le stress en entreprise est essentiel pour un environnement de travail sain et productif. Tout d'abord, il est important d'identifier les sources de stress, qu'elles soient liées à des charges de travail excessives, à des délais serrés ou à des relations interpersonnelles tendues. Une fois les causes identifiées, des stratégies peuvent être mises en place pour les atténuer.

La gestion du temps est cruciale; l'utilisation de listes de tâches et la fixation de priorités peuvent aider à mieux organiser les journées de travail. De plus, encourager des pauses régulières et promouvoir un équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle peut contribuer à réduire le stress.

La communication ouverte avec les collègues et les supérieurs hiérarchiques est également essentielle pour exprimer ses préoccupations et trouver des solutions collaboratives.



## Des Solutions concrètes pour un environnement serein et performant

Enfin, des programmes de bien-être, tels que des séances de méditation, des massages, du yoga ou des ateliers de gestion du stress, peuvent être bénéfiques pour soutenir les employés dans la gestion de leur stress quotidien.

Le stress est devenu un enjeu majeur en entreprise, affectant à la fois la productivité des employés et leur bien-être général.

Dans un environnement de travail de plus en plus compétitif, les exigences élevées et les délais serrés peuvent entraîner une pression constante sur les travailleurs. Cela peut non seulement diminuer leur efficacité, mais également engendrer des problèmes de santé mentale et physique tels que l'anxiété, la dépression et les maladies cardiovasculaires.



## Qu'est-ce que le stress ?

Le stress est une réponse naturelle du corps face à une situation considérée comme exigeante ou menaçante. Il active nos ressources pour affronter ces défis. Dans le cadre professionnel, le stress peut devenir chronique, entraînant le burn-out, l'épuisement et une réduction significative de la qualité de vie au travail.

Pour remédier à cette situation, les entreprises doivent mettre en place des stratégies de gestion du stress, telles que des programmes de bien-être, des formations sur la gestion du temps, et encourager un équilibre sain entre vie professionnelle et personnelle. En favorisant un environnement de travail positif et en soutenant leurs employés, les entreprises peuvent non seulement améliorer la satisfaction au travail, mais également augmenter leur productivité globale.

# Comprendre l'origine du stress et ses répercussions.

Nous comprenons que le stress, bien que souvent perçu négativement, a ses racines dans des mécanismes de survie ancestraux.

À l'origine, le stress était une réponse biologique conçue pour nous préparer à réagir face à une menace immédiate par la fuite, l'inhibition ou le combat. Cependant, dans le contexte moderne de l'entreprise, ces réactions peuvent devenir inadaptées ou excessives, conduisant aux problèmes mentionnés précédemment.

Nous croyons qu'il est possible de transformer le stress en un allié plutôt qu'en un ennemi. Il est important de se concentrer sur la gestion du stress en adoptant des techniques de relaxation, en pratiquant des exercices de pleine conscience, et en élaborant des stratégies de gestion du temps. Participer à des activités telles que le yoga, la méditation collective, ou des séances de team building peut également être bénéfique. L'objectif est de créer un environnement de travail plus harmonieux, où les employés se sentent soutenus et motivés à donner le meilleur d'eux-mêmes.

En cultivant une culture d'entreprise positive et en mettant l'accent sur le bien-être, nous pouvons non seulement atténuer les effets négatifs du stress, mais également encourager une atmosphère de coopération et d'innovation. Les entreprises qui prennent soin du bien-être mental et physique de leurs employés sont celles qui prospèrent, car elles savent que leur capital humain est leur plus grande richesse.

Et vous, savez-vous reconnaître les signaux d'un stress malgré dans votre entreprise ?

# Savez-vous quel est le véritable coût du stress pour votre entreprise ?

Selon l'INRS, le coût social du stress en France se situe entre 2 et 3 milliards d'euros par an. Un stress chronique peut entraîner une baisse de performance, accroître le risque de maladies et engendrer un absentéisme élevé.

Êtes-vous conscient des coûts cachés que le stress peut engendrer dans votre organisation ?

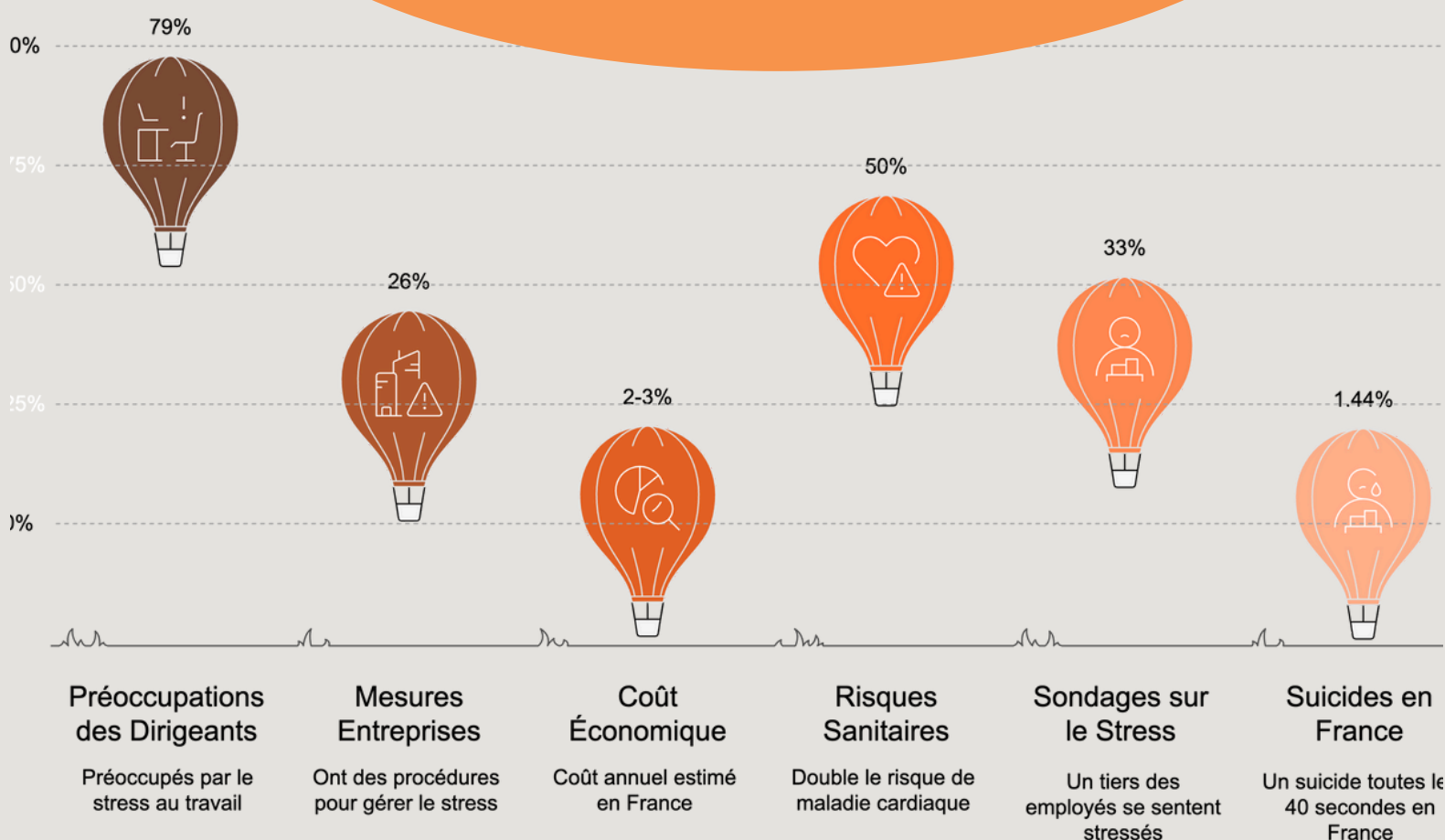
Le stress en milieu professionnel est devenu un enjeu crucial de santé publique et économique. Souvent perçu de manière négative, il se manifeste par diverses symptômes tels que l'anxiété, les troubles du sommeil et l'agitation mentale, pouvant même mener à un épuisement physique ou psychique, communément appelé « burn-out ».

D'après Hans Selye, endocrinologue canadien, le stress se définit comme « une réponse non spécifique du corps à toute demande qui lui est faite ».

Sa théorie met en avant trois phases clés : l'alarme, la résistance, puis l'épuisement.

Bien qu'initialement utile pour s'adapter à des situations difficiles, un stress prolongé devient chronique et nuisible.

## La problématique du stress au travail : coûts et conséquences



# Impacts économiques du stress

Le coût social du stress en entreprise est considérable. Une étude menée par l'INRS et Arts et Métiers Paris évalue ce coût à entre 2 et 3 milliards d'euros par an en France.

L'agence Européenne pour la sécurité et la santé au travail révèle également que 79% des dirigeants européens sont préoccupés par le stress au travail, même si seulement 26% d'entre eux ont mis en place des mesures de prévention ou de gestion. (Voir Graphique page précédente)

Au-delà des implications économiques, le stress professionnel a des conséquences humaines significatives. Le stress chronique augmente de manière importante le risque de maladies cardiaques, comme la démontre une étude de la Société Européenne de Cardiologie sur plus de 10 000 fonctionnaires britanniques pendant 12 ans.

De plus, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) rapporte que le stress et ses complications peuvent mener à des conséquences extrêmes, y compris le suicide, notamment chez les jeunes adultes.

Conséquences humaines graves





# Clé de la Productivité et du Bien-être

Le stress, dans le contexte professionnel, peut avoir un impact significatif sur la productivité et l'efficacité au sein d'une entreprise. Lorsqu'une personne est confrontée à une situation perçue comme menaçante ou exigeante au travail, son corps libère des hormones telles que l'adrénaline et le cortisol. Ces hormones préparent l'individu à réagir rapidement, en augmentant le rythme cardiaque, en intensifiant la respiration et en mobilisant l'énergie nécessaire pour relever le défi immédiat.

Cependant, si le stress est prolongé, il peut entraîner des problèmes de santé, réduire la productivité et affecter la qualité du travail. Des décharges impulsives d'émotions ou le blocage de celles-ci peuvent également perturber le sommeil, provoquer de la fatigue et réduire l'efficacité générale. C'est pourquoi il est crucial pour une entreprise de promouvoir une bonne gestion du stress parmi ses employés.

Des techniques de relaxation, une alimentation équilibrée, et des exercices réguliers peuvent aider à maintenir un équilibre sain au sein de l'entreprise.

En encourageant ces pratiques, l'entreprise peut non seulement améliorer le bien-être mental et émotionnel de ses employés, mais aussi optimiser leur productivité et leur capacité à profiter des moments précieux de la vie professionnelle.

## Les conséquences du stress au travail

Le stress en milieu professionnel engendre :

- Des problèmes physiques  
=>fatigue, troubles du sommeil, douleurs persistantes.
- Des troubles émotionnels  
=>anxiété, irritabilité, perte de motivation
- Une baisse de l'efficacité et de la créativité.

Une hausse de l'absentéisme et du turnover.



## Menaces ou opportunités ?

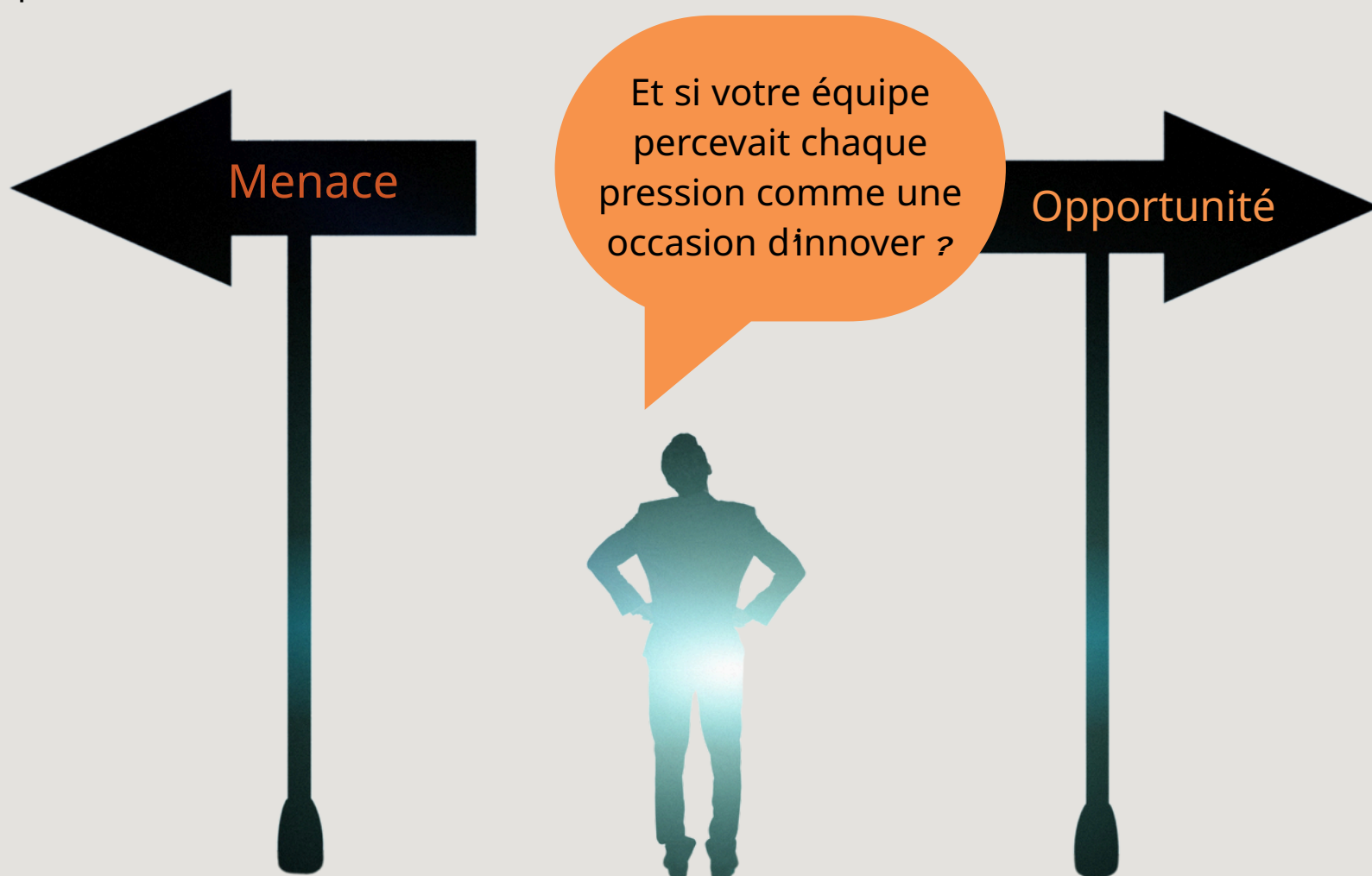
Dans les organisations, les individus peuvent interpréter le stress différemment en fonction de leurs expériences personnelles, de leurs personnalités et de leurs mécanismes d'adaptation. Pour certains, le stress peut servir de moteur, les poussant à respecter les délais et à atteindre leurs objectifs. D'autres peuvent le percevoir comme accablant, affectant leur productivité et leur bien-être.

Des facteurs tels que la résilience personnelle, les systèmes de soutien et l'environnement de travail jouent un rôle important dans la perception du stress. Ceux qui disposent de réseaux de soutien solides et de stratégies d'adaptation efficaces peuvent voir le stress comme un défi à relever, tandis que d'autres peuvent le percevoir comme une menace.

Comprendre ces différences est crucial pour que les organisations fournissent des ressources et un soutien appropriés, favorisant ainsi un environnement de travail plus sain où les employés peuvent prospérer malgré le stress.

Dans notre quotidien, le stress est une réalité inévitable qui peut être perçue de différentes manières. Certains individus le voient comme une menace, anticipant des conséquences négatives qui amplifient leur anxiété et leur sentiment d'impuissance. Cependant, d'autres adoptent une perspective différente, considérant le stress comme une opportunité de croissance et d'amélioration personnelle.

Cette dualité de perception est au cœur du schéma de menace-opportunité. En comprenant et en modifiant notre approche du stress, nous pouvons potentiellement transformer une source de tension en un moteur de développement personnel et professionnel.



# Transformer la Perception du Stress

Dans le contexte du stress perçu comme une menace, certaines théories suggèrent que les individus qui voient le stress sous cet angle ont tendance à anticiper des conséquences négatives, ce qui peut aggraver leur anxiété et réduire leur capacité à faire face aux défis.

La théorie de l'évaluation cognitive, par exemple, propose que la manière dont une personne évalue une situation stressante influence directement sa réaction émotionnelle et comportementale.

En revanche, ceux qui voient le stress comme un défi sont plus susceptibles d'adopter une approche proactive et de mobiliser des ressources pour surmonter les obstacles.

Les entreprises peuvent aider à transformer la perception du stress en un défi en offrant des formations sur la gestion du stress, en favorisant un environnement de travail positif et en encourageant des pratiques de pleine conscience.

Cela peut aider à réduire la perception du stress comme une menace et à améliorer le bien-être des employés.

De la menace  
au défi

Selon cette théorie, si une personne évalue la situation comme étant au-delà de ses capacités à y faire face, elle risque de la percevoir comme une menace.

Cela peut mener à une spirale négative où le stress devient plus accablant, impactant la santé mentale et physique de l'individu.



# Le changement va plus vite que jamais... Sommes-nous prêts à suivre ?

Aujourd'hui, les entreprises doivent s'adapter en permanence. Mais l'humain, lui, a besoin de temps pour intégrer, digérer, transformer.

Voici un exemple frappant :

- Il a fallu **75 ans** au téléphone pour atteindre **50 millions d'utilisateurs**.
- Twitter a mis **9 mois**.
- Angry Birds, seulement **35 jours**.

Ce rythme effréné laisse peu de temps à l'adaptation humaine. Pourtant, de nombreuses entreprises continuent de gérer le changement comme avant, avec des processus lents, figés.

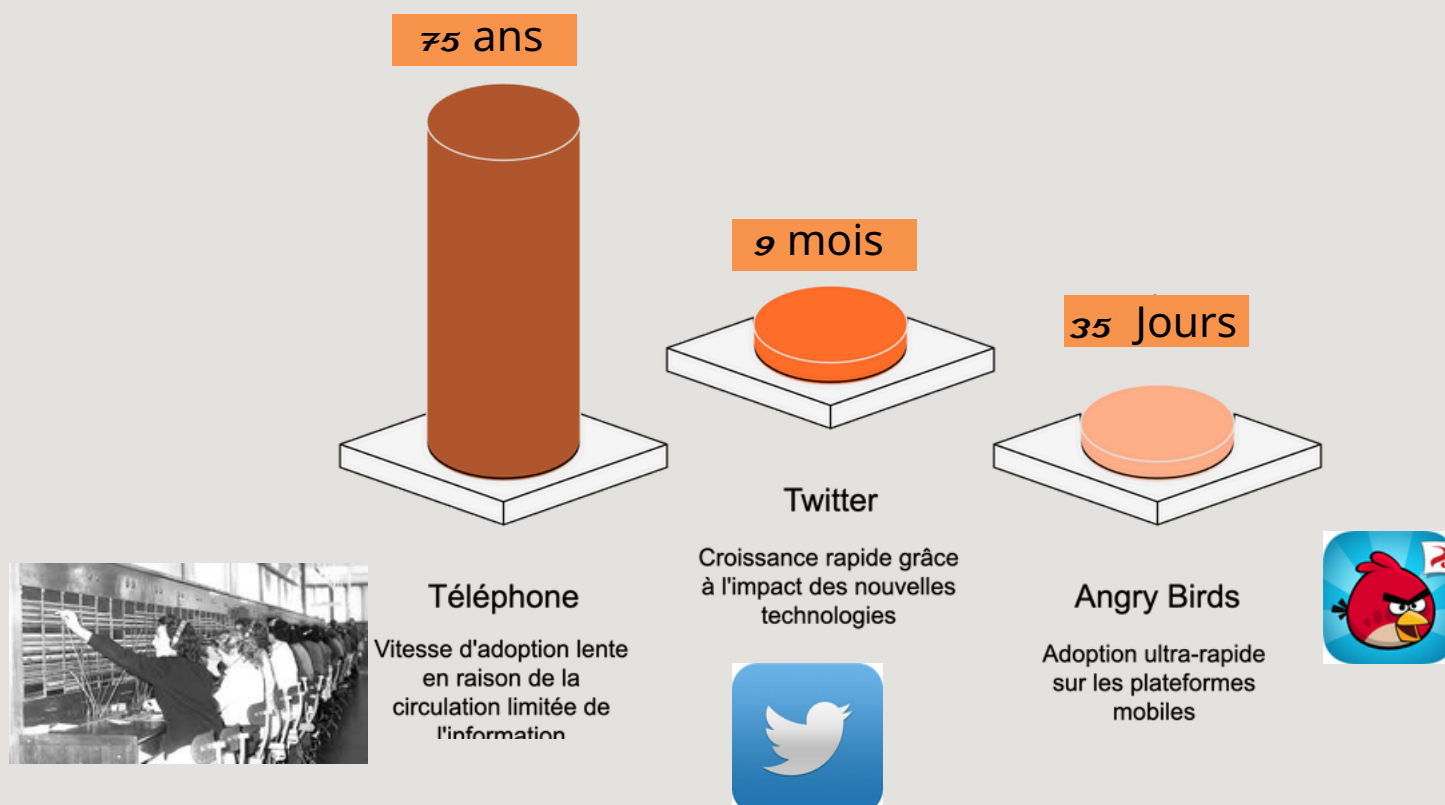
Résultat : surcharge mentale, perte de repères, stress chronique.

Dans ce contexte, des solutions douces, comme les massages bien-être, permettent aux collaborateurs de revenir à l'essentiel, de se recentrer, et de restaurer leur équilibre intérieur.

La régulation du stress ne se limite pas à la gestion des crises. Une approche proactive, basée sur des pratiques régulières comme les massages-bien-être, la sophrologie, le coaching ou la méditation, peut réduire significativement les impacts négatifs à long terme.

## Avez-vous pensé à mettre en place de telles pratiques dans votre entreprise?

### Vitesse d'adaptation pour atteindre les 50 millions d'utilisateurs



## Pourquoi comprenons-nous parfaitement que le stress ralentit notre efficacité, nuit à notre santé et provoque des maladies, mais continuons malgré tout à ne pas réussir à changer ?

Le cerveau humain s'est développé progressivement, en trois grandes étapes.

- Le premier à se développer, appelé le cerveau reptilien, est celui de la survie et de la sécurité.
- Ensuite, le cerveau limbique est apparu, chargé de gérer nos émotions et nos ressentis.
- Enfin, le dernier à se développer, notamment vers l'adolescence, est le néocortex, responsable de la logique, du raisonnement et de l'analyse consciente.

C'est justement parce que le néocortex, ce cerveau logique, apparaît tardivement, que la compréhension intellectuelle seule (comme lire des livres sur le bonheur ou sur la gestion du stress au travail) ne suffit pas toujours à provoquer des changements profonds et durables dans notre vie.

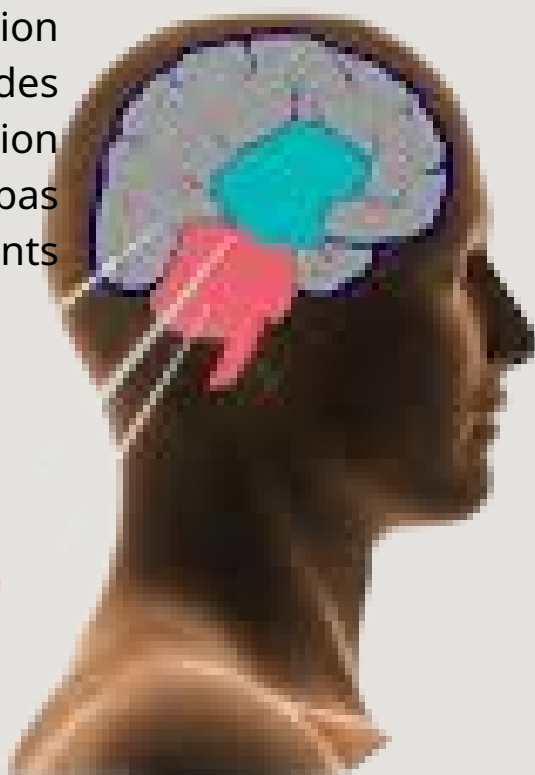
En effet, durant l'enfance, c'est principalement à travers le cerveau reptilien (sécurité physique et instinctive) et le cerveau limbique (émotions, ressentis affectifs) que nous avons intégré nos expériences.

Tout cela est resté inscrit profondément dans le corps, bien avant que notre raisonnement logique ne soit suffisamment développé pour traiter ces informations.

Ainsi, pour véritablement initier un changement rapide et durable, il est indispensable de passer par le corps.

Les approches corporelles, telles que le massage, permettent d'accéder directement à ces mémoires émotionnelles et instinctives, facilitant ainsi l'intégration profonde et réelle d'une nouvelle expérience de détente, de sécurité et de bien-être.

### Avez-vous déjà envisagé d'intégrer des massages dans votre politique RH ?



# Transformer le stress en une opportunité de mieux-être est possible, notamment par l'intermédiaire du corps.

Les massages-bien-être jouent un rôle essentiel dans la gestion et la réduction du stress en entreprise. Ils favorisent une meilleure régulation interne, améliorent la circulation sanguine, atténuent les tensions musculaires et offrent une déconnexion mentale temporaire, contribuant ainsi à un rééquilibrage émotionnel et physique.

Le massage en entreprise s'impose alors comme une solution évidente.

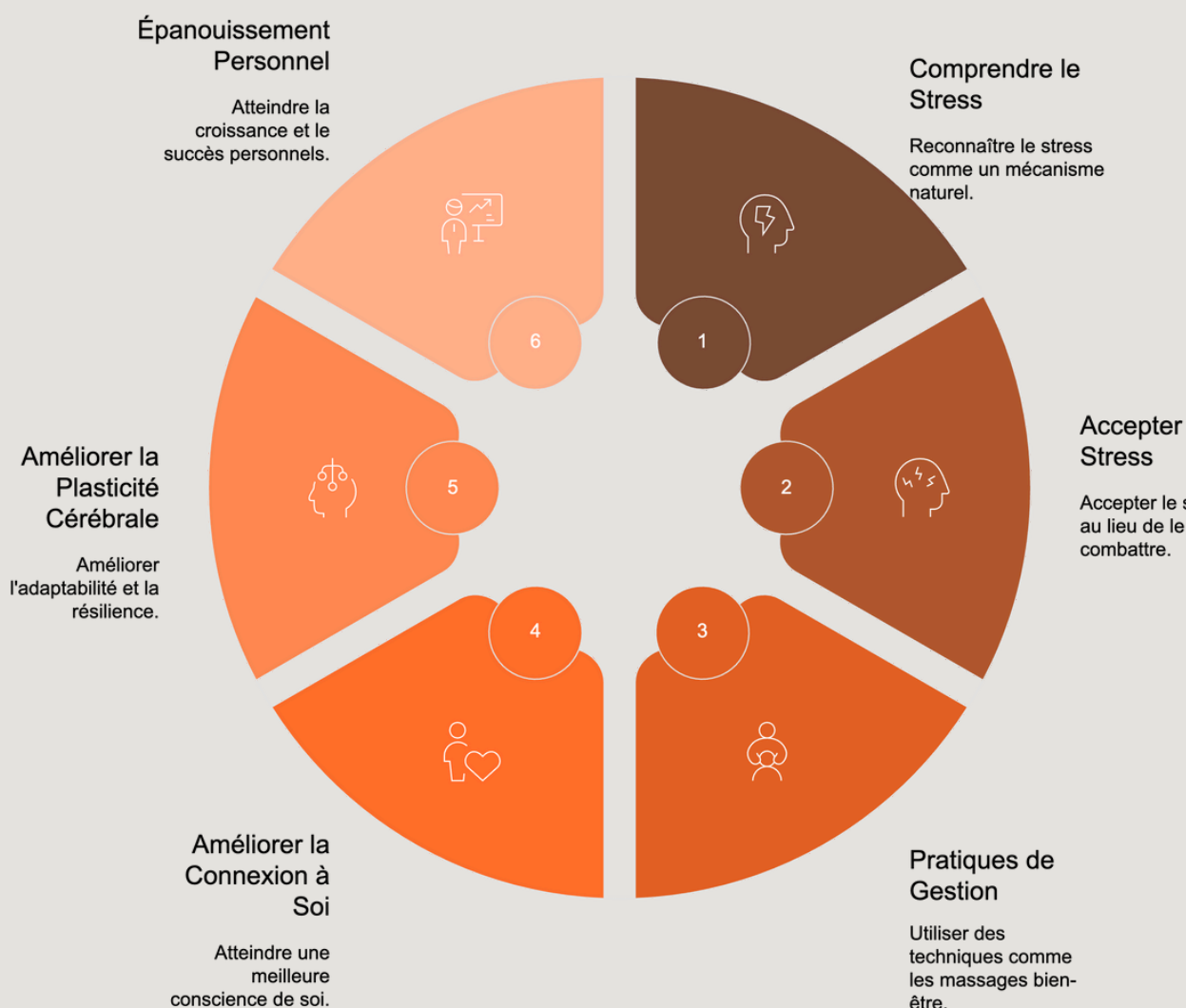
En intégrant des séances de massage dans le cadre professionnel, on offre aux employés un moment pour relâcher les tensions accumulées.

Cela permet non seulement de réduire le stress, mais aussi de favoriser un environnement de travail plus sain et plus productif.

Le toucher apaisant et les bienfaits physiques du massage contribuent à améliorer la concentration et le moral, transformant ainsi l'incertitude en un chemin vers le bien-être.

**Choisissez des cycles de stress positifs pour la résilience et la croissance**

## Cycle Positif de Gestion du Stress



# Les massages en entreprise : un atout pour le bien-être

Les massages, intégrés au sein de l'entreprise, offrent bel et bien de nombreux bienfaits qui vont bien au-delà de la simple détente, comme vu précédemment.

Un environnement de travail stressant peut avoir des répercussions négatives sur la productivité de l'entreprise.

Bien sûr, le coaching et les ateliers de gestion du stress sont intéressants et bien connus.

Cependant, le massage est non seulement innovant, mais en plus, il transmet un message à travers le corps, ce qui rend les changements plus rapides.

Voir page 13 => Pourquoi comprenons-nous parfaitement que le stress ralentit notre efficacité, nuit à notre santé et provoque des maladies, mais continuons malgré tout à ne pas réussir à changer ?



"Le massage est une invitation à la sérénité où le corps et l'esprit trouvent leur harmonie."



Les massages en entreprise améliorent la concentration et la créativité des employés. En stimulant la circulation sanguine et en relâchant les muscles tendus, ils facilitent la clarté mentale et l'aptitude à résoudre des problèmes.

Les employés se sentent plus alertes, ce qui peut conduire à une augmentation de l'efficacité et de l'innovation au sein de l'équipe.

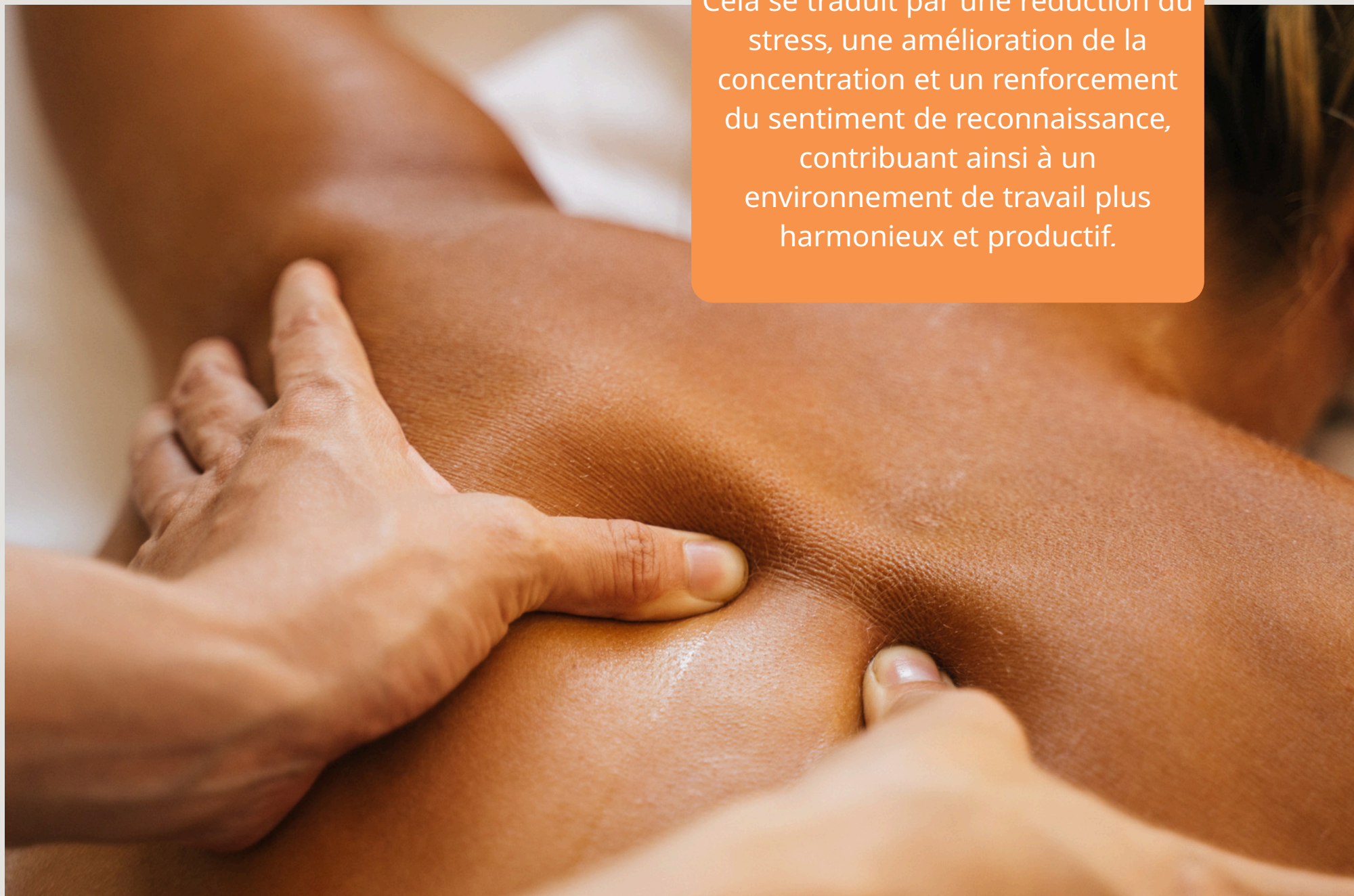
De plus, offrir des massages régulièrement sur le lieu de travail peut renforcer le sentiment d'appartenance et de reconnaissance parmi les employés.

Cela montre que l'entreprise se soucie du bien-être de son personnel, ce qui peut accroître la motivation et diminuer le taux d'absentéisme.

En se sentant valorisés, les employés sont plus enclins à donner le meilleur d'eux-mêmes.

En conclusion,

intégrer des séances de massage régulières en entreprise est un investissement judicieux pour améliorer le bien-être des employés. Cela se traduit par une réduction du stress, une amélioration de la concentration et un renforcement du sentiment de reconnaissance, contribuant ainsi à un environnement de travail plus harmonieux et productif.





INVESTIR DANS LE  
BIEN-ÊTRE,  
C'EST BÂTIR UNE  
ENTREPRISE  
OÙ CHACUN SE DÉPASSE  
POUR RÉUSSIR ENSEMBLE.

Le massage en entreprise est une pratique qui gagne en popularité grâce à ses nombreux bienfaits pour le bien-être des employés. Intégrer régulièrement le massage au sein de l'environnement de travail peut avoir un impact significatif sur la réduction du stress et l'amélioration de la productivité.

Tout d'abord, le stress est l'un des principaux obstacles à l'efficacité et au bonheur des employés.

En offrant des séances régulières de massage, les entreprises favorisent un climat de travail plus détendu et plus productif.

La relaxation ne se limite pas au massage. La méditation et le yoga sont également des techniques puissantes pour réguler le stress.

La méditation aide à calmer l'esprit et à améliorer la concentration, tandis que le yoga combine des postures physiques avec la respiration pour renforcer le corps et l'esprit. Ces pratiques contribuent à une meilleure gestion du stress au quotidien.



Enfin, les lunettes PSIO, qui combinent luminothérapie et relaxation par la musique, peuvent être un outil innovant pour favoriser la détente au travail.

Elles aident à réduire la fatigue oculaire et mentale, offrant ainsi une pause régénératrice pour les employés.



Le stress circule-t-il librement ou est-il canalisé dans votre entreprise ?

# Le PSIO : Une technologie de pointe pour des micro-siestes efficaces

Le PSIO est un dispositif révolutionnaire qui améliore considérablement la récupération rapide grâce à une ingénieuse combinaison de lumière, de voix sophrologique et de musique. C'est une solution idéale pour les employés travaillant en horaires décalés, ceux souffrant de décalage horaire, ou encore ceux qui doivent gérer des gardes régulières. Il est également bénéfique pour ceux qui manquent de sommeil à cause d'un projet important ou de l'insomnie.

Ce produit de haute technologie, approuvé par la NASA, est conçu pour garantir une récupération rapide et est même utilisé dans le milieu hospitalier pour des anesthésies locales. En intégrant le PSIO dans votre entreprise, vous pourriez constater des avantages significatifs tels qu'une meilleure productivité et une réduction du stress chez vos employés.

Le PSIO pourrait être un atout précieux pour améliorer le bien-être au travail, offrant une solution efficace pour ceux qui cherchent à optimiser leur temps de repos et à maximiser leur performance quotidienne.

En conclusion, intégrer des pratiques de relaxation comme le massage, la méditation, le yoga et l'utilisation des lunettes PSIO dans le cadre professionnel est essentiel pour cultiver un environnement de travail sain et productif.

Cela montre non seulement un engagement envers le bien-être des employés, mais contribue également à la création d'une culture d'entreprise positive et résiliente. En encourageant ces initiatives, les entreprises peuvent également réduire le stress et l'épuisement professionnel, menant à une meilleure satisfaction au travail et à une diminution du taux de rotation du personnel.

De plus, en offrant des espaces dédiés au bien-être, les entreprises favorisent la collaboration et l'innovation, car les employés se sentent valorisés et soutenus.

En fin de compte, investir dans le bien-être des employés est un investissement dans le succès à long terme de l'entreprise, créant un cercle vertueux de productivité et de bonheur au travail.



# La Gestion du Stress en Entreprise : Un Enjeu Essentiel pour le Bien-Être

Le bien-être en entreprise atténue l'impact du stress et nous incite à mieux considérer les employés. Il peut être une solution pour réduire le stress professionnel.

Cependant, n'oublions pas que lorsque le stress envahit une entreprise, il faut le prendre en compte, car il se répand comme un virus qui peut détruire l'entreprise.

Encore une fois, il est clair que le stress fait partie intégrante de notre existence, et que les diverses spécificités et segmentations de notre société contribuent à sa réactivation constante. Néanmoins, on peut l'atténuer, car c'est une cause fréquente de maladies.

Chez Workzenergy, nous nous sommes donné pour mission d'atténuer le stress dans les entreprises pour que les employés soient plus sereins.

Nous les aidons à transformer leur entreprise de l'intérieur pour un meilleur rendement, mais sans le stress des sociétés.

Certes, les massages et toutes solutions de bien-être contribueront à atténuer l'impact perturbateur du stress. Bien que les massages de bien-être ne soient pas une solution miracle contre le stress, ils en régulent les effets.

De plus, ils nous aident à écouter les messages que notre corps nous transmet. Il incombe ensuite à chacun d'accueillir, d'accepter et d'intégrer les alertes que cela nous apporte à la conscience.

Offrons au monde de l'entreprise l'attention et la sérénité indispensables à notre équilibre et à notre bien-être.



Il est essentiel d'évaluer régulièrement l'impact de ces pratiques de bien-être via des enquêtes de satisfaction et des retours d'expérience.

Dans cette optique, Workzenergy s'engage à développer continuellement des programmes d'évaluation, permettant d'ajuster les stratégies selon les besoins changeants des employés, garantissant ainsi que les initiatives demeurent pertinentes et efficaces.

En résumé, promouvoir un environnement de travail centré sur le bien-être est une stratégie bénéfique pour tous. Cela améliore la qualité de vie des employés tout en assurant un succès durable pour l'entreprise, en plaidant pour un avenir où le travail et le bien-être s'harmonisent.



Chez Workzenergy, nous vous proposons:

# L'Expérience Bien-Être en Entreprise -

Une Journée Pour Ressourcer Vos Équipes. Offrez une pause bien-être à vos collaborateurs grâce à notre journée de démonstration !

- 20 massages express  
pour 20 personnes  
=> 20 minutes par personne  
pour relâcher les tensions et  
le stress.

- 30 minutes d'activité  
collective  
=> Do In, Yoga pour  
dynamiser l'énergie et la  
concentration.


Une immersion dans le bien-être pour renforcer la cohésion d'équipe et améliorer la performance en entreprise.



LA SEULE FAÇON  
DE FAIRE DU BON  
TRAVAIL, C'EST  
D'AIMER CE QUE  
VOUS FAITE

Steve Jobs

Tarif : 775 € -  
Réservez votre  
session dès  
maintenant !

 Téléchargez la  
brochure détaillée sur  
notre site  
Workzenergy.com

=> sous: Présentation de  
Workzenergy

# Sources & conclusion:



## En conclusion:

Face aux coûts substantiels et aux conséquences sévères du stress au travail, il est crucial d'implémenter des stratégies efficaces de gestion du stress.

Les massages et autres techniques de relaxation s'avèrent être des outils pertinents à intégrer dans les politiques de santé et de bien-être au travail.

Investir dans le bien-être en entreprise, ce n'est pas seulement réduire le stress – c'est créer un climat propice à l'épanouissement, à l'innovation et à la réussite partagée. Le changement est rapide, parfois brutal, mais il peut aussi être une formidable opportunité.

Chez Workzenergy, nous croyons que:

stress + énergie =  
transformation positive.

À vous de choisir : subir le stress... ou en faire un levier de renouveau.



Faites de Workzenergy votre allié pour créer un environnement de travail où la productivité s'harmonise avec le bien-être. Optez pour une approche humaine, globale et efficace pour lutter contre le stress en entreprise.

Vos collaborateurs méritent l'excellence, tout comme votre entreprise.

Transformez le stress en énergie positive avec Workzenergy /



# A propos de Lucie Fernandez

Lucie Fernández est la fondatrice de Workzenergy.

On la décrit comme une personne rayonnante, pleine d'énergie et toujours souriante.

Pour elle, ce n'est pas qu'un trait de caractère, mais une philosophie : « Souris à la vie, et la vie te sourit » est son mantra préféré.

Passionnée par l'humain et la transmission, elle se consacre aujourd'hui à accompagner les entreprises vers plus de bien-être et de performance, en alliant massages bien-être, réflexologie plantaire, activités diverses pour les entreprises passant par le corps, coaching, formations et conférences.

Elle croit fermement que l'harmonie et la productivité vont de pair, et que chaque organisation peut cultiver un climat sain, dynamique et serein.

Sa devise résume bien son état d'esprit : « C'était impossible... et ils l'ont fait. »

Elle a toujours aimé l'univers professionnel, qu'elle considère comme un lieu d'épanouissement, de challenge et d'opportunités.

Elle déteste la routine et s'épanouit dans l'action, la transmission et le contact humain.

C'est donc naturellement qu'elle s'est tournée vers la formation en réflexologie plantaire et l'accompagnement en entreprise, avec une mission claire : apporter du mieux-être là où il y a du stress, de la fluidité là où il y a des blocages.







[www.workzenenergy.com](http://www.workzenenergy.com)

Sources des recherches :

Document « Stress et Massages-bien-être » fourni par l'utilisateur ([le-stress-et-les-massages-bien-etre.pdf](#)).

INRS et Arts et Métiers Paris (étude janvier 2010).

Agence Européenne pour la sécurité et la santé au travail (Enquête OSHA-EU, juin 2010).

Société Européenne de Cardiologie (étude sur 10 300 fonctionnaires britanniques).

OMS et étude du Lancet concernant les suicides liés au stress.

Merci à ceux qui m'ont inspirée

Gabriella de Leeuw

David Colom

Selim Jebira

Murielle Machiels

Rocio Saura

Les lectures qui ont nourri ce travail:

Le stress sans détresse - Hans Seyle

Tout le monde n'a pas eu la chance de rater ses études - Olivier Roland

Le code des émotions - Bradley Nelson

Miracle Morning - Hal Elrod

Et bien d'autres...