

Le plaisir, un sérieux besoin.

Nous vous offrons une activité participative sur l'importance du plaisir au travail et dans la vie.

Dans une société où tout va tellement vite et où les changements se succèdent à un rythme fou, la détresse psychologique nous attend au détour si on ne prend pas garde. Le travail se fait de plus en plus sérieusement. La conciliation travail et vie personnelle représente parfois un défi de taille. On doit permettre au plaisir de retrouver sa place dans notre vie en général, mais aussi dans notre travail où souvent on vise la performance à tout prix, la perfection. Au lieu de courir après le temps, il faut savoir l'arrêter et savourer les échanges avec nos collègues. L'épuisement au travail concerne tout le monde.

Le plaisir au quotidien, et plus particulièrement au travail, est la meilleure arme pour rester en santé. Le rire est à la fois un plaisir et un remède.

Objectifs de l'intervention

- Parler de l'importance du plaisir au travail et dans la vie de tous les jours en offrant un moment de détente aux employés;
- Amorcer une réflexion personnelle sur la place que l'on fait au plaisir dans notre vie;
- Présenter quelques moyens ou ressources existantes pour aider à traverser les périodes plus difficiles.

Format de l'intervention

Une activité participative d'une durée de 60 minutes avec une équipe composée d'une comédienne et d'un musicien.

Pour toute information, nous vous invitons à communiquer avec nous :

Bureau de Montréal : 514 522-3225 ou 1 888 522-2552

Bureau de Québec : 418 521-7344 ou 1 877 521-7344