

Face au stress chronique...



← **...Venez découvrir
votre météo
intérieure
et améliorer
votre qualité de vie**

meteostress.com

Le 1^{er} site de dépistage et de prévention du stress chronique

Un tableau de bord du stress chronique

conçu par des professionnels de la santé

4 outils de DEPISTAGE pour

- **Tester son niveau de stress**
 - Tests de stress
 - Baromètre de l'humeur
- **Mieux se connaître**
 - Disque de vie
 - Tests de personnalité
- **Identifier les causes**
 - Calendrier des événements
- **Faire le lien avec sa santé**
 - Tamalou

3 outils de PREVENTION pour

- **Choisir ses solutions**
 - Des solutions physiques, mentales et/ou d'hygiène de vie
- **Les mettre en place dans un plan d'action avec**
 - Un objectif réaliste pour chacune
 - Un suivi de ces actions dans le temps
- **Entamer un dialogue avec les proches ou un professionnel de santé**
 - Une page de synthèse mémorisée par mois

Mété  **Stress** Une expertise au service du développement durable de l'être humain

81 Route de Lavaur, 31850 MONTRABE – France Tel : + 33(0)5 61 50 61 87
Dr Florence BENICHOUX- florence.benichoux@meteostress.com Tél : +33 (0)6 14 94 01 87
Nicole DUTHEIL nicole.dutheil@meteostress.com Tél : +33 (0)6 85 10 16 02

Parce que **le stress chronique tue...**



← **...Venez découvrir
votre météo
intérieure
et améliorer
votre qualité de vie**

meteostress.com

Le 1^{er} site de dépistage et de prévention du stress chronique