Stéphane Yaïch

Stéphane Yaïch est un ancien dirigeant d'une **agence de communication** reconverti en **conférencier**.

Pendant 14 ans, Stéphane exerce des fonctions de direction et expérimente l'**impact du stress sur sa vie personnelle et professionnelle.**

La **succession de burn-out** est pour lui une révélation : il décide de tout changer.

Il se concentre alors sur le sujet qui lui tient déjà à coeur depuis ses précédentes fonctions : **le bien-être au travail**.

[su_quote] »Cette sortie de route m'a permis de prendre une nouvelle voie. En tant que coach, sophrologue, consultant et formateur, j'accompagne, aujourd'hui, les entreprises sur des **missions de conseil en mieux vivre au travail**, pour leur donner **les clés d'un management sans stress**, des soft skills, d'une **optimisation du temps**, et sur la mise en place d'**actions visant à développer le bien-être au travail**. »[/su_quote]

En aidant les salariés et les managers, à changer leur vision sur le travail et sur le stress, en leur apprenant à le gérer au quotidien, Stéphane Yaïch aspire à leur donner des clés pour faire de leur **journée de travail un moment de plaisir et d'épanouissement**.

Stéphane est également co-auteur du livre « **Pro en gestion du stress** » et auteur de programmes vidéo sur le stress, la déconnexion et le télétravail sur la plateforme weealearn.com.

Stéphane Yaïch : un conférencier dynamique !

Plein d'humour et d'énergie, Stéphane accompagne les entreprises à travers des conférences, ateliers et formations sur tous les leviers liés au bien-être au travail :

- La gestion du stress
- les soft skills
- Stress et changement

- Déconnexion numérique
- Le sommeil
- L’empathie
- L’optimisme au travail
- L’équilibre vie pro/perso
- Le télétravail serein et efficace
- Manager la déconnexion
- La gestion du mental
- La gestion des émotions
- Le flex office
- Le burn-out

Pour cela, il utilise différentes méthodes telles que :

- la **sophrologie**
- la **psychologie positive**
- le **yoga des yeux**
- le **yoga du rire**
- la **pleine conscience**
- le **Qi-gong**.

Aussi, soucieux du bien-être et des besoins de l’auditoire, Stéphane rend ses **interventions ludiques et interactives** en proposant aux invités de voter pour les activités proposées par exemple.