

Communiqué de presse  
Mars 2009

Gestion du stress

**Avec son offre e-learning *Dr Zen*, CAPITAL SANTE met la gestion du stress à la portée de tous les salariés.**

---

Cabinet de conseil auprès des entreprises soucieuses de préserver la santé de leurs collaborateurs et de concilier bien-être et performance, CAPITAL SANTE est leader sur les problématiques de stress et de risques psychosociaux au travail.

Déjà très actif en formation dans les entreprises, CAPITAL SANTE optimise son offre de formation avec un dispositif inédit en France : *Dr Zen*.

Composé de modules multimédias d'auto-formation à la gestion du stress, *Dr Zen* propose un contenu pédagogique unique, modulable et validé à destination des entreprises désirant sensibiliser et/ou former leurs collaborateurs à la compréhension et à la gestion de leur stress professionnel.

Réalisé avec la consultante psychologue Bénédicte Haubold\*, le module *Dr Zen* permet aux entreprises de réaliser des campagnes collectives de sensibilisation aux mécanismes et à la gestion du stress au travail, en impliquant individuellement les collaborateurs concernés.

Accessible via Intranet ou Internet, *Dr Zen* s'appuie sur des exercices et des mises en situation facilitant l'acquisition des techniques de gestion du stress. A ce titre, le module en e-learning complète idéalement les formations classiques sur le sujet qui rencontrent aujourd'hui un intérêt croissant dans les entreprises. A ce jour, CAPITAL SANTE a déjà sensibilisé au stress plus de 3000 collaborateurs d'entreprises.

Dès à présent, vous êtes invité(e) à découvrir *Dr Zen* sur [www.docteurzen.fr](http://www.docteurzen.fr)\*\*

Persuadé que vous y trouverez intérêt, je reste à votre disposition pour tout renseignement complémentaire, demande de reportages et/ou d'interviews de Romain Cristofini, Directeur Général de Capital Santé.

Cordialement vôtre.

Olivier Nesvadba  
Contact presse  
[olivier@capital-sante.fr](mailto:olivier@capital-sante.fr)

\* Bénédicte Haubold est consultante et directrice générale d'ARTELIE Conseil. Elle est l'auteur de nombreux articles et ouvrages dont *Les risques psychosociaux* (2008) aux éditions Eyrolles.

\*\* Un identifiant et un mot de passe personnels vous seront adressés sur demande.

## A propos de CAPITAL SANTE

---

Cabinet indépendant créé en 2002, CAPITAL SANTE accompagne les directions, CHSCT et professionnels de santé au travail dans leur volonté de préserver la santé des collaborateurs et de concilier bien-être et performance, à partir d'un constat :

Si la santé au travail et les actions en faveur du bien-être des collaborateurs trouvent un écho favorable auprès de plus en plus d'entreprises, encore faut-il que ces dernières puissent disposer des ressources leur permettant de répondre à l'exigence suivante :

quelle politique mettre en place pour obtenir le meilleur rapport coût/efficacité ?

Pour sa part, CAPITAL SANTE préconise une démarche permanente d'enquêtes, de plans d'actions et de mesures de l'efficacité. Une approche qui se distingue nettement de celle des cabinets de psychologues ou de la médecine du travail dont le savoir-faire, s'il est utile, n'est pas suffisant et parfois trop décalé par rapport à la réalité de l'entreprise.

C'est pourquoi CAPITAL SANTE s'appuie sur une équipe pluridisciplinaire de consultants (médecins, ergonomes, psychologues au service d'interventions devant prouver leur efficacité sur le plan « business ». Une dimension économique d'autant plus intégrée que le Directeur général de CAPITAL SANTE, Romain Cristofini, diplômé d'Ecole supérieure de Commerce, a occupé des postes de cadre supérieur en entreprise, avant de constituer son cabinet.

Voilà pourquoi les interventions de CAPITAL SANTE s'inscrivent dans cette approche « gagnant-gagnant » qui doit aujourd'hui prévaloir dans les organisations économiques, avec en filigrane ce message : des salariés bien dans leur peau, c'est une entreprise bien dans la sienne !

Les clients de CAPITAL SANTE :

ARCELOR, CAPGEMINI, LA POSTE, LE MINISTERE DE L'EQUIPEMENT, PSA, CARREFOUR, AUCHAN, DIRECT ASSURANCE, GRAS SAVOYE , AVENTIS, AMERICAN EXPRESS, SOCIETE GENERALE, CHEVRON ORONITE, EDF...

CAPITAL SANTE

8 rue Lemercier  
75017 Paris

6 place Jeanne d'Arc  
13100 Aix-en-Provence

Tél. : 0811 462 213  
info@capital-sante.fr  
www.capital-sante.fr

Contact presse : olivier@capital-sante.fr