



Dirigeante, Dirigeant, Evaluez votre besoin de récupération avec STEP Tours

NE LAISSEZ PAS LA FATIGUE S'ACCUMULER,
ACCORDEZ-VOUS UN TEMPS MORT
POUR VOTRE SANTÉ !



Chambray-lès-Tours, le 24 octobre 2024,

Chère Adhérente, Cher Adhérent,

Dans le cadre de notre partenariat avec STEP TOURS, qui vise à promouvoir la santé des dirigeant(e)s d'entreprise, nous souhaitons attirer votre attention sur un aspect essentiel :

LE BESOIN DE RÉCUPÉRATION

STEP - Santé au Travail des Entrepreneurs par la Prévention, en collaboration avec l'Université de Tours, mène des recherches pour prévenir l'épuisement professionnel des dirigeants. Un indicateur clé de ce risque est le besoin de récupération : **plus il est élevé, plus l'épuisement émotionnel est proche.**

Après une journée de travail, la fatigue, qu'elle soit physique ou mentale, peut affecter votre capacité à bien démarrer la journée suivante, mais aussi impacter votre vie personnelle. Si le processus de récupération est insuffisant, cela crée un cercle vicieux où chaque jour demande un effort supplémentaire. **À long terme, cela peut entraîner une accumulation de fatigue, augmentant le stress et les risques pour la santé** (troubles du sommeil, maladies cardiovasculaires, etc.).

BÉNÉFICIEZ DES SERVICES STEP TOURS

Pour **évaluer votre niveau de besoin de récupération** et découvrir les solutions que STEP Tours peut vous proposer, rendez-vous sur www.service-step.com, cliquez sur « Devenir adhérent » et laissez-vous guider. L'équipe de STEP Tours prendra contact avec vous pour un accompagnement personnalisé.

Pour en savoir plus et bénéficier de ces ressources, vous pouvez également faire une demande de rappel directement sur le site via l'option « Être rappelé » ou encore via le formulaire de contact, en précisant l'objet "Partenariat APST37".

Prenez dès aujourd'hui soin de votre santé et améliorez votre qualité de vie personnelle et professionnelle.

Nous restons à votre disposition pour toute information complémentaire.
Cordialement,

APST37

2 avenue du Professeur Alexandre Minkowski
37170 Chambray-Lès-Tours
02.47.37.66.76



•••• Ensemble pour la prévention