

Association SOS Travail & Souffrance

ATELIERS GESTION DU STRESS

Cette année, l'association SOS Travail & Souffrance organise une série d'atelier sur la GESTION du STRESS :

ATELIER SOPHROLOGIE et gestion du stress le samedi 11 octobre de 14h30 à 18h : prix 35€

SOPHROLOGIE : La sophrologie nous propose d'atteindre un état modifié de conscience, entre veille et sommeil, dans lequel la personne va pouvoir stimuler différentes capacités et ressources qu'elle ne soupçonne pas ou qu'elle exploite peu. Elle devient alors capable de se détendre, de se concentrer, de gérer son stress et ses émotions mais aussi de mieux mémoriser, de positiver et de se dépasser. Il s'agit aussi d'aider la personne à changer le regard qu'elle porte sur elle, sur les autres et sur le monde. Donc d'appréhender les situations de façon beaucoup plus sereine afin d'avoir des réactions justes et adaptées.

www.federation-sophrologie.org

Programme :

- Identifier et comprendre le stress
 - Une définition
 - Les facteurs de stress
 - Les mécanismes biologiques du stress
 - Les mécanismes psychologiques du stress
- Les leviers d'une bonne gestion du stress
 - Gérer nos pensées pour gérer le stress
 - Vérifier nos croyances pour mieux communiquer
 - S'appuyer sur ses valeurs personnelles pour s'affirmer
 - Mobiliser ses ressources avec la sophro-relaxation

Alain BAUER a tiré de son expérience commerciale au sein d'entreprises industrielles une connaissance approfondie des rouages relationnels dans le monde du travail. Coach diplômé (DESU Paris 8), Maître Praticien en P.N.L. et Sophrologue, il s'est investi dans l'accompagnement de personnes et de publics très diversifiés, cadres et non cadres. Cela donne à la mise en œuvre de ses méthodes et de ses outils un véritable sens des réalités et un grand pragmatisme. En y apportant une direction, un objectif, et du sens. Il intervient en coaching, conçoit, anime et manage des dispositifs et des parcours collectifs pour mettre le développement personnel au service des évolutions et des transitions professionnelles.

Intervenant :
Alain BAUER
sophrologue et coach



www.sens-transition.com

Association SOS Travail & Souffrance

ATELIER EFT et gestion du stress le samedi 29 novembre de 14h30 à 16h30 : prix 20€

EFT (Emotionnal Freedom Technique) : sorte d'acupuncture sans aiguilles, c'est une technique de libération émotionnelle (ex. traumatismes, chagrin, phobies, colère, culpabilité, anxiété, stress etc.) et qui permet également de soulager un grand nombre de symptômes physiques (migraines, maux de dos, troubles du sommeil ...)

www.association-eft.fr

Programme :

1. Présentation de l'EFT
Les fondateurs, les principes, l'objectif
Les moyens, les niveaux d'action, les indicateurs de changement
2. Explication neurobiologique
3. Les champs d'application de l'EFT
4. Les points utilisés
5. Pratique en groupe sur la gestion du stress

Diplômée de l'Institut de Gestion Sociale de Paris, **Nelly PINEAU** a un parcours professionnel organisé autour du développement des compétences et de la formation. Les fonctions diverses qu'elle a occupées en entreprise, cabinet conseil RH et organismes de formation lui ont permis l'acquisition de compétences très polyvalentes tant techniques que relationnelles.

Depuis 4 ans elle se consacre à l'accompagnement professionnel et personnel. Dans le cadre de son cabinet situé à Poissy, elle s'est spécialisée dans la gestion des émotions, du stress, de l'anxiété et des traumatismes. Elle utilise l'EFT avec succès auprès d'une clientèle de particuliers et l'introduit aussi dès qu'elle le peut dans les entreprises dans le cadre de ses interventions en gestion du stress.

Intervenante :

Nelly PINEAU

coach, sophrologue,
pratiquante en relation
d'aide certifiée EFT



www.nellypineau.fr

Association SOS Travail & Souffrance

GUERISON PSYCHOSOMATIQUE à l'AG du samedi 24 janvier, gratuit

GUERISON PSYCHOSOMATIQUE :

Le terme psycho somatique désigne tout ce qui concerne les effets de l'esprit sur le corps humain ou même animal. Il est ainsi question de somatisation pour désigner le processus par lequel un désordre psychique se manifeste sous la forme d'un trouble organique.

Les troubles et maladies psychosomatiques proviennent d'un excès de compartimentation, de fragmentation non seulement à l'intérieur du corps, mais aussi entre celui-ci et les fonctions mentales supérieures, (pensées, émotions, imagination, etc.)

Le principe de la démarche de guérison psycho-somatique est de savoir prévenir et atténuer les répercussions négatives des émotions et des affects en repérant et en résolvant les sièges organiques des conflits intérieurs.

En cherchant à obtenir une idée très claire du rapport entre son corps, ses émotions et son mental on peut retrouver rétrospectivement, chez un sujet singulier, comment une rupture d'équilibre d'un côté a pu entraîner un déséquilibre de l'autre.

En donnant à chaque partie du corps un temps d'écoute, on remédie directement à la fragmentation interne.

Donc, plutôt que considérer la psychogénèse directe et spécifique des troubles organiques comme une fatalité, il faut maintenant s'attacher à maintenir ou retrouver ses propres équilibres fonctionnels, corporels et psychiques et comprendre aussi pourquoi d'autres sujets, qui avaient a priori des fragilités semblables, ont traversé des épreuves analogues sans que leur santé en soit affectée.

Programme :

20 mn de présentation et 10 mn d'atelier de sensibilisation (en groupe)

Intervenante :

Agnès MARTINEAU-ARBES,
médecin du travail et conseil en
prévention des risques professionnels



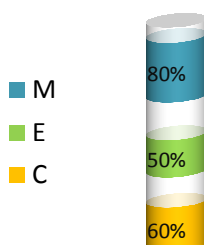
Association SOS Travail & Souffrance

ATELIER « GERER SON ENERGIE » le samedi 28 mars de 14h30 à 17h : prix 25€

ENERGIE : Dans un monde où tout s'accélère, comment gérer notre énergie vitale au travail ou dans la vie de tous les jours, et comment le faire dans la durée ?

L'Humain est constitué de 3 dimensions principales que sont les composantes Mentale, Emotionnelle, Physique. Chacun possède de manière innée ou par entraînement un potentiel d'énergie plus ou moins élevé sur chaque composante. Connaître cette répartition c'est pouvoir augmenter sa résistance au stress et maintenir sa santé.

Les participants à cet atelier auront accès, au préalable, à un test en ligne afin de connaître le 28 mars l'état de leur pile d'énergie. Des outils de renforcement seront également présentés et expérimentés afin de repartir avec des clés concrètes !



Programme :

- Qu'est-ce que l'énergie ?
- **Atelier respiration #1**
- Nos réserves énergétiques
- Le cycle de dépense et de récupération d'énergie
- Connaître nos points forts et nos axes à renforcer (test de la pile)
- **Atelier respiration #2**
- Connaître les 5 piliers du renforcement de nos ressources
- Lien entre la gestion du stress et la gestion de notre pile
- Influence des autres sur nos réserves (et vice-versa)
- **Atelier gestion du stress en situation de tension**
- Conclusion

Stéphane FASSETTA propose des formations très expérientielles en entreprise. Il a mis au point des exercices qui utilisent les principes de l'Aïkido et des arts énergétiques afin d'optimiser le potentiel du corps et du mental ...



Intervenant :

Stéphane FASSETTA,
consultant formateur et
professeur d'Aïkido

lead-aptitudes.fr