## Conférence interactive

## Mieux comprendre le stress pour mieux le gérer

## Vendredi 17 janvier 2014

**Au programme : mécanismes du stress, causes et solutions au travers avec une approche neurocognitive et comportementale**

**Impact du stress au niveau :**

* **individuel : Comment gérer son stress et ses émotions face à l'imprévu et au changement ?**
* **relationnel : Comment détecter et gérer les rapports de force et les conflits ?**
* **Organisationnel : Comment améliorer la fluidité et la performance des organisations ?**

**Découvertes d'exercices source d'adaptation, de recul et de sérénité, des solutions concrètes.**

#### **Présentation de nos structures cérébrales et leur impact sur nos comportements et notre organisme.**

Peut-on vivre sous stress de façon permanente, le stress positif existe-t-il ?
Le stress en entreprise : quels sont les facteurs stressants ?

#### ****Mécanisme du stress : pourquoi le stress ?****

Petite histoire et décryptage du mécanisme du stress et impacts physiques et physiologiques.

Fonctionnement du cerveau

* Les trois niveaux du cerveau (fonction et action) :
* Tronc cérébral – Cerveau Limbique – Hémisphères
* Pourquoi il est difficile de vivre sous stress permanent ?

(10 mn) Exercices physiques de concentration

(15 mn) Le stress en entreprise

* Facteur stressants
* Résultats en chiffres
* Les solutions : structurelles et organisationnelles
* Les solutions : individuelles

(10 mn) **Ce que nous vous proposons**

Description des ateliers ou des formations que nous proposerons

 (10mn) **Client** :

Intervention d’un collaborateur de la DRH pour faire un état des lieux concernant le bien être au travail, l’implication de la société dans la prévention des risques psychosociaux

(15 mn) **Questions et Réponses**

#### ****Matériel à prévoir****

* *Salle*
* *Bouteilles d’eau ou fontaine*

***Nombre de participants  :****30 personnes*

***Public et Pré-Requis :****Tous public*

***Durée :****1h30*

* **Inscription :** **06 60 45 71 64 ou** **erevellat@sophrokhepri.fr**

 *Un RDV individuel peut être proposé selon les disponibilités.*

**Evelyne REVELLAT - Sophrologue-Relaxologue**

* Une trentaine d'années en relations humaines et relation d'aide et développement personnel.
* A été Responsable des Ressources humaines et coach interne au sein de grands groupes,
* Sophrologue praticienne de l'ESSA (Ecole Supérieure de Sophrologie Appliquée) à Vincennes,
* Formée aux méthodes de thérapie brève du Dialogue Intérieur créée par Hal et Sidra Stone et à l'EFT (Emotional Freedom Technique) en France auprès de Jean-Michel Gurret.

**Accompagnement Adultes - Adolescents – Entreprises**

**Prestations sur mesure pour les individuels ou les entreprises**

Orientation humaniste, Carl R. Rogers

* **Soutien psychologique en entretiens individuels ou groupes de paroles :**

- mal-être, rupture professionnelle, personnelle, Souffrance au travail

**-** confiance en soi, gestion des émotions, Développement Personnel.