<http://le-sage.fr/trainingcare/pratiques-des-outils-dauto-relaxation/>

<http://www.inrs.fr/accueil/header/actualites/sommaire-revue-rst-decembre-2013.html>

<http://le-sage.fr/trainingcare/bibliographie/e>

**Titre de la conférence : Mieux comprendre le stress pour mieux le gérer**

## [Le stress : mécanismes, causes et solutions](http://le-sage.fr/trainingcare/le-stress-mecanismes-causes-et-solutions/)

**Présentation et objet de la conférence**

(10 mn) Exercices physiques de mise en écoute

(15 mn) Généralités

#### ****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.