



Pour relancer le Dynamisme Professionnel

Prévenir et gérer le stress pour améliorer la Qualité de Vie au Travail

Comprendre les mécanismes du stress, apprendre à se connaître et repartir avec outils et stratégies pour améliorer ses réactions et ses relations

Utiliser son stress comme atout pour de meilleures performances

Atelier sur deux jours alternant théorie et *pratique*

Objectifs

- Identifier les dimensions physiologiques, psychologiques et émotionnelles du stress
- Comprendre ses propres réactions face aux facteurs de stress
- Pratiquer un mode de pensées positif
- Améliorer ses relations
- Découvrir ses capacités de communication sensorielle, émotionnelle, intuitive
- Vivre des expériences de relâchements psychocorporels
- Repartir avec des outils anti-stress

Premier jour :

- Le stress en général, définitions
- Dimension Physiologique du stress
- Psychologie du stress
- Les stratégies d'adaptation
- Stress et performances
- La dimension émotionnelle du stress
- Les troubles psychologiques, le burn out

Pratiques

- *Exercice de Photolangage*
- *Exercices de respiration*
- *Questionnaires personnels*
- *Relaxation*



Pour relancer le Dynamisme Professionnel

Deuxième jour

- Les causes du stress
- Mieux se connaître : sur le plan psychologique, penser autrement
- Mieux se connaître : prendre conscience de son corps, de ses émotions et établir un programme personnel,
- Analyse la relation à l'autre
- Développer son intelligence émotionnelle
- Les caractéristiques d'un comportement affirmé
- Discussion et retour sur la formation

Pratiques

- *Exercice par deux*
- *Questionnaires personnels*
- *Exercice de communication non verbale*
- *Exercice de Visualisation*
- *Relaxation*

Conception et Animation : Agnès Charlemagne,

Art-médiation en entreprise : animation de teambuilding de cohésion d'équipe, de journée de prévention et gestion du stress : technique du swiggle (Winicott)

Reference : Vae Conseil Paris, la Poste, Eagles Teambuilding, Hôpital d'Orsay.

Autres activités

Art-thérapie en cabinet : animation d'atelier de groupes, accompagnement individuel : techniques des arts plastiques (Martenot, Paris 1), formation analytique et d'art-thérapie.

Ergothérapie depuis 12 ans en hôpitaux (Soisy sur Seine, Charcot, Orsay en Centre d'Accueil Thérapeutique à Temps Partiel depuis 6 ans) animation d'ateliers d'ergothérapie, d'art-thérapie et de création collective, co-animation d'un groupe théâtre.

Tarifs

- Prestation deux jours 1800 € HT
- Matériels pour 10 personnes (8 €/pers) 80 € HT

TVA non applicable, article 293 B du code général des impôts

Venir avec une tenue souple et un tapis type mini mousse pour la relaxation

D.A.P.
Agnès CHARLEMAGNE
14 rue Paul Vaillant Couturier
78 210 Saint Cyr l'Ecole

06 14 92 49 96
aa.charlemagne@gmail.com

N° SIRET 403 1801 1000021