



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 personnelles et professionnelles*

*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
- Comprendre comment améliorer ses relations
- Utiliser 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*
- *Exercice d'appropriation et d'échange de savoir*
- *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 de 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, co-animation avec une psychomotricienne

Art-médiation en entreprise : Animation de journées de prévention et gestion du stress : alternance d'apports théoriques et de démarches réflexives à partir de sa propre expérience, exercices pratiques, travail en petit groupe.

Animation de team building de cohésion d'équipe.

Reference : Vae Conseil Paris, la Poste, Eagles Team Building, 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](mailto:aa.charlemagne@gmail.com)

N° SIRET 403 1801 1000021