



L'art pour relancer le
dynamisme professionnel

FAIRE DE SON STRESS UN ATOUT POUR AMELIORER SA QUALITE DE VIE PROFESSIONNELLE ET PERSONNELLE

Objectif : savoir mieux gérer et utiliser son stress professionnel

Public concerné : Tout professionnel, par groupe de 15 personnes maximum

Intervenants

- Une ergothérapeute, exerçant dans la prévention et la gestion du stress
- Une relaxologue, spécialisée dans la gestion du stress

Durée : 2 jours

Conditions financières : 2200 euros

Lieu d'intervention : Ile de France

Objectifs pédagogiques :

- ✓ Comprendre et repérer les mécanismes du stress
- ✓ Mieux se connaître en situation de stress
- ✓ Savoir repérer à un niveau personnel les situations de stress dans son travail
- ✓ Réduire les risques de stress et mieux le gérer au niveau psychologique et relationnel
- ✓ S'approprier des outils concrets et accessibles issus de techniques reconnues et efficaces, applicables immédiatement dans la vie professionnelle et personnelle

Contenu pédagogique :

- ✓ Alternance d'apport théoriques, de démarches réflexives et d'exercice pratiques (respiration en conscience, relaxations, réceptivité des 5 sens, communication non verbale...)

Agnès Charlemagne
Cohésion d'Equipe, Prévention et Gestion
du stress

<http://www.art-therapie-charlemagne.fr>
aa.charlemagne@gmail.com

06 14 92 49 96

Agnès Cordonnier Ichkanian
Technique de relaxation, Gestion du stress,
prévention du burn out

www.agnescordonnier-relaxologue.com
agnes_cordonnier@hotmail.fr

06 73 81 04 06



L'art pour relancer le
dynamisme professionnel

Une formation réalisée et animée par :

Agnès Charlemagne,

Ergothérapeute depuis 1989,

- ✓ 17 ans de pratiques avec des enfants et des adultes,
- ✓ puis 13 ans en santé mentale dont 8 à l'hôpital d'Orsay.
- ✓ Animation de formations de prévention et gestion du stress : personnels soignants et administratifs, Equipe de Direction de l'hôpital d'Orsay.

Art-thérapeute en libéral : suivi des patients en thérapie, animation de groupe de développement personnel.

Art-médiatrice : Animation de Team Building Créatif de cohésion d'équipe (Vae Conseil, La Poste, The Roxane Company).

Formatrice de CapTfa : Animation de formations "Travailler efficacement en Equipe" pour Urbispark.

Agnès Cordonnier Ichkianian,

Enseignante en techniques de relaxation et en techniques du geste vocal, spécialisée dans la gestion du stress,

Relaxologue, membre agréée de la Fédération internationale de la relaxologie,

Thérapeute EPRTH (Emotional and Physical Rebalancing Therapy),

Formatrice et animatrice à l'Ecole du Stress, à la Fondation Agir contre l'Exclusion (FACE 78), à la SNCF Mobilités (75) auprès de collaborateurs de direction.

L'arbre de vie : A créé son entreprise, reçoit sur rendez-vous à son cabinet en accompagnement individuel, anime des ateliers et séances collectives de relaxation et de méditation enfants, adolescents et adultes (78).

Responsable qualité au château, au musée et au domaine national de Versailles (78) avec une expérience de 30 ans au sein du Ministère de la Culture (qualité accueil, management, formation, diplomatie, conduite de projets).

Agnès Charlemagne
Cohésion d'Equipe, Prévention et Gestion
du stress

<http://www.art-therapie-charlemagne.fr>
aa.charlemagne@gmail.com

06 14 92 49 96

Agnès Cordonnier Ichkianian
Technique de relaxation, Gestion du stress,
prévention du burn out

www.agnescordonnier-relaxologue.com
agnes_cordonnier@hotmail.fr

06 73 81 04 06