



Alchimie Associés

CONFÉRENCE / ATELIER : GESTION DU STRESS PROFESSIONNEL

Organisation

P ublic :	<ul style="list-style-type: none">▪ Tout public
O bjectifs :	<ul style="list-style-type: none">▪ Comprendre ce qu'est-ce que le stress au travail ?▪ Quelles en sont ses conséquences ?▪ Savoir identifier les "stresseurs" dans son quotidien▪ Trucs et astuces (exercices pratiques)
P édagogie :	<ul style="list-style-type: none">▪ Les intervenants sont psychologues et coachs professionnels certifiés- Ils ont entre 20 et 25 ans d'expérience.▪ Notre pédagogie est de type Formation-action afin de permettre la mise en dynamique et la responsabilisation des stagiaires : Théorie, Pratiques d'exercices, Questions-Réponses
N os intervenants :	<ul style="list-style-type: none">▪ Nos consultants sont formés et certifiés à la pédagogie▪ Ils respectent une charte de déontologie cadrant l'intervention.
E ffectif :	<ul style="list-style-type: none">▪ Effectif 5 à 50 personnes
D urée :	<ul style="list-style-type: none">▪ 2 h
S uivi :	<ul style="list-style-type: none">▪ Un exemplaire des évaluations de la conférence à froid par les stagiaires vous sera transmis à l'issue de l'atelier
T arif :	<ul style="list-style-type: none">▪ Nos tarifs font l'objet d'une étude personnalisée

N° individuel identification TVA/N° Intracommunautaire : FR 47 802527507

N° de déclaration d'activité Organisme de Formation : 82 69 13345 69

N°RCS Lyon B 802 527 507 - SIRET 802 527 507 00015 - Code APE 7022Z

Capital Social : 3000 €

Transformer les qualités en talents, les résultats en performances

Tél : 04 72 56 05 20

Email : contact@alchimie-associes.com

Site : www.alchimie-associes.com



Alchimie Associés

CONFÉRENCE / ATELIER : GESTION DU STRESS PROFESSIONNEL

Programme

<p>1. Connaître le stress pour mieux le transformer</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Définition du stress➤ Ses causes physiques, psychologiques et environnementales➤ Ses conséquences : Adaptation et Sur-adaptation physique et psychologique➤ Connaître ses "stresseurs", ses propres signaux d'alerte➤ Le stress moteur ou stress "bénéfique" : quel est-il ? Comment l'identifier ? Comment l'utiliser ?
<p>2. Boite à outils gestion du stress</p> <ul style="list-style-type: none">➤ J'ai 5 mn à ma disposition, quels sont les exercices pratiques que je peux utiliser ? (Exercices pratiques en salle)➤ J'ai 15 mn à ma disposition, que puis-je utiliser ?➤ Au quotidien, que puis-je modifier ?➤ Pour aller plus loin, quelles astuces intégrer à mon quotidien ?
<p>3. Les différentes pratiques pour une gestion du stress pérenne</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Naturopathie➤ Les différentes pratiques sportives (pour se défouler ou se détendre)➤ Coaching individuel➤ Psychologue➤ Sophrologie➤ Hypnose➤ Soins énergétiques➤ Fleurs de bach➤ Aromathérapie
<p>4. Questions – Réponses</p>
<p>Possibilité de filmer (par vos soins) l'atelier pour une diffusion en live ou en replay. Une copie sera également remise à la société Alchimie Associés.</p>

N° individuel identification TVA/N° Intracommunautaire : FR 47 802527507

N° de déclaration d'activité Organisme de Formation : 82 69 13345 69

N°RCS Lyon B 802 527 507 - SIRET 802 527 507 00015 - Code APE 7022Z

Capital Social : 3000 €

Transformer les qualités en talents, les résultats en performances

Tél : 04 72 56 05 20

Email : contact@alchimie-associes.com

Site : www.alchimie-associes.com

Alchimie Associés

Siège Social : 6 rue Saint Etienne - 69005 Lyon