



• • • Apprenez à gérer votre Stress Sur votre lieu de travail • • •

Dans un contexte professionnel parfois difficile, vous et vos collaborateurs êtes soumis à **des situations de stress** qui peuvent, sur la durée, avoir des impacts sur votre état physique et psychologique, votre capacité décisionnelle et la qualité de vos relations ...

La pratique régulière de la relaxation sur votre lieu de travail peut être **une solution**.

Quoi ?

Un espace-temps consacré à votre bien-être, qui peut prendre 2 formes :

- **Séances individuelles de gestion du stress (20 mn)**
Ponctuelles ou régulières, ces séances sont personnalisées et suivent une progression adaptée à votre besoin.
- **Ateliers collectifs de gestion du stress (1 heure)**
Les ateliers sont hebdomadaires et se déroulent dans une salle calme prévue à cet effet. Ils sont l'occasion de développer des échanges riches entre les participants, dans un cadre sécurisé, bienveillant et ludique.

Pour quoi faire ?

- Déposer les situations stressantes que vous vivez
- Prendre soin de votre corps et de votre mental
- Vous accorder un moment de détente et vous libérer de vos tensions
- Mieux gérer vos émotions
- Faire une coupure et « recharger les batteries ».

Et à terme, devenir autonome dans la gestion de votre propre stress ... et mieux vivre les changements professionnels que vous traversez.

Grâce à des techniques très simples, vous pourrez :

- A court terme : faire un « break » entre deux activités et retrouver l'énergie nécessaire pour être efficace dans votre travail.
- A plus long terme : développer les outils de votre propre détente et mobiliser vos ressources.

Comment ?

L'accompagnement proposé est structuré en **3 temps** :

1	Phase d'accueil	Les personnes expriment et déposent ce qu'elles vivent au quotidien.
2	Phase de détente	Elles expérimentent différents exercices psychocorporels et de relaxation.
3	Phase d'expression	Elles verbalisent leurs sensations, émotions et ressentis dans l'instant présent.

Une phase d'apports théoriques (compréhension) peut être prévue à votre demande.

• • • Méthode et techniques utilisées • • •

La méthode est basée sur **la synthèse de différentes approches connues** : relaxation, psychothérapie, communication interpersonnelle et coaching ...

La **Relaxation Evolutive et Expressive** se pratique assis, debout ou allongé (si le contexte le permet). Elle inclut différentes techniques telles que :

- La relaxation statique et dynamique
- Le travail corporel
- La visualisation et l'autosuggestion
- Les exercices sensoriels et respiratoires
- Les apports de la Sophrologie, du Do In, de Schultz, Vittoz, Jacobson, Martenot ...

Les tarifs sont à définir en fonction du nombre de séances (forfaits et tarifs dégressifs). Possibilité de concevoir **des programmes de formation sur mesure**, adaptés à vos besoins (avec apports théoriques et transfert d'outils).

L'intervenante



- Consultante en Ressources Humaines, Formatrice, Coach certifiée, spécialiste de l'accompagnement au mieux-être et de la relation
- Relaxologue certifiée, formée à la « Relaxation Evolutive et Expressive »
- 15 années d'expérience professionnelle.



Florence LEGENTIL - 06 82 26 03 72 - florence.legentil@bbox.fr

Aix-en-Provence - SIRET 794 217 539 00012