

DEUX AXES

Développés conjointement pour allier intelligences de la raison, du cœur et du corps.

Cognitif : identifier les schémas de pensée qui sont générateurs de stress et les remplacer par un mode de pensée plus conforme à la réalité.

Neurophysiologique : faire appel au corps par des exercices simples et efficaces (ex : respiration, relaxation, mini-méditation...) pour atténuer les effets physiques du stress, calmer l'esprit, retrouver plus de sérénité et pouvoir ainsi accéder à son plein potentiel cognitif.

PATRICIA SPELTINCX

Coach accréditée EMCC

Met sa longue expérience de la réalité des entreprises à votre service !



EN SAVOIR PLUS

Programme organisé en intra-entreprise, idéalement par groupe de 6 personnes.

Pour en savoir plus, contactez-moi par téléphone, [email](#) ou via la page [contact](#) du site.

LE PROGRAMME ABC ANTI-STRESS

Un accompagnement de qualité, unique et innovant pour acquérir des compétences anti-stress et pouvoir faire face aux pressions inévitables de la vie professionnelle avec plus de sérénité.

S'adresse à des organisations et des entreprises responsables, respectueuses de l'humain, ayant compris que l'anti-stress est un facteur-clé de la réussite et que
« le bien-être mène au bien-faire ».

L'APPROCHE

- ✓ ABC car centrée sur l'essentiel sans détour inutile
- ✓ Etalée sur 7 mois pour des résultats probants et durables
- ✓ Basée sur les derniers développements de la science (neurosciences, psychologie positive, pleine conscience...)
- ✓ Promeut un changement radical dans la gestion des pressions en entreprise
- ✓ Programme adapté aux besoins des participants
- ✓ 2 axes de travail, cognitif et neurophysiologique, pour une efficacité optimale

LES BENEFICES

- ✓ En plus d'**outils simples et pratiques**, les participants acquerront de **réelles compétences** pour pouvoir faire face aux moments de pression sans accumuler de tension inutile.
- ✓ Ils en tireront de nombreux avantages au niveau de leur **bien-être**, de leur **santé**, de la qualité de leurs **relations**, de leur **concentration**, de leur **confiance en eux**, de l'accès à leurs **facultés cognitives**, de leur **créativité**...
- ✓ Tout cela résultera en des **performances accrues** et ce, dans le respect de leur **équilibre personnel**.
- ✓ L'entreprise a beaucoup à y gagner : **diminution des risques psycho-sociaux**, moins d'absences, moins d'erreurs, meilleures décisions, **performances améliorées, innovation**...

LE CONTENU DU PROGRAMME ABC ANTI-STRESS

L'ATELIER D'ÉVEIL

Un contenu soigneusement sélectionné pour permettre aux participants d'acquérir les bases théoriques et pratiques de l'ABC anti-stress.

- ✓ Travail préliminaire : point de situation personnelle
Sur base d'un questionnaire fourni avant la journée d'éveil, identification des situations stressantes, des réactions personnelles et des conséquences.
- ✓ Introduction à la journée
- ✓ L'ABC théorique
Un moment, volontairement court, pour aborder une synthèse des points de théorie essentiels et comprendre les mécanismes cérébraux qui nous limitent ou nous font grandir.
- ✓ L'ABC pratique
Une sélection d'outils cognitifs et neurophysiologiques.
- ✓ Bilan de la journée et clôture
Point sur l'apprentissage de la journée et mise en place de balises pour pérenniser les acquis dans le long terme.

LES RENCONTRES D'INTEGRATION

Une demi-journée, tous les mois, pendant 6 mois, pour consolider l'apprentissage de la journée d'éveil et continuer à progresser dans la pratique ABC anti-stress.

- ✓ A chaque séance, chaque participant amène un sujet de travail qui est traité dans le groupe. En général, il s'agit d'une situation concrète qu'il souhaite revisiter avec l'aide du groupe ou d'une situation future à laquelle il souhaite se préparer. Il peut aussi s'agir d'une demande d'éclaircissement sur un point de théorie ou sur l'application d'un outil ou d'un modèle.
- ✓ Le coach gère les processus de travail du groupe, apporte son éclairage sur les situations abordées et propose des apports théoriques ou de nouveaux outils si nécessaire.
- ✓ Ces séances apportent aux participants un espace et un temps pour progresser à leur rythme, en fonction de leurs besoins spécifiques du moment et sur des situations réelles du quotidien.

DEUX PHASES

Eveil : 1 journée pour acquérir les bases théoriques minimales et commencer à se constituer sa boîte à outils anti-stress personnelle.

Intégration : 6 demi-jours (½ j par mois) pour maintenir le momentum, étoffer sa boîte à outils et se forger une pratique anti-stress solide et durable.

Pour l'ensemble du programme, un engagement d'assiduité, de ponctualité, de participation active, d'ouverture et de respect est demandé aux participants.

