

L'ABC ANTI-STRESS

Une approche permettant d'acquérir plus de sécurité intérieure, condition indispensable pour réaliser son potentiel, agir de manière pertinente, développer des relations constructives et atteindre ses objectifs, qu'ils soient professionnels ou privés.

L'accompagnement proposé se décline en deux phases.

Éveil : cet atelier-ci (1j) pour acquérir les bases théoriques minimales et commencer à vous constituer votre boîte à outils anti-stress personnelle.

Intégration : un suivi pour maintenir le momentum, étoffer votre boîte à outils et vous forger une pratique anti-stress solide et durable. Cette phase d'intégration est optionnelle et s'organise soit en séances individuelles, soit en groupe.

PATRICIA SPELTINCX

Coach accréditée EMCC

Met sa longue expérience de la réalité du stress en entreprise à votre service !



FAIRE FACE AUX PRESSIONS PROFESSIONNELLES GRÂCE À L'ABC ANTI-STRESS

Un atelier pratique d'une journée qui se veut un moment d'éveil. Vous prendrez du recul et acquerez des outils simples et efficaces pour faire face aux pressions de la vie professionnelle avec plus de sérénité.

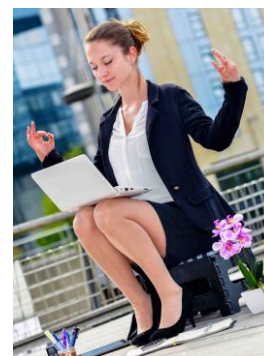
CET ATELIER EST-IL POUR VOUS ?

Vous vous dites que les pressions professionnelles sont inévitables, qu'elles font aujourd'hui partie du quotidien de tout professionnel engagé et consciencieux, qu'elles accompagnent les situations les plus diverses, y compris les défis les plus passionnants.

D'un autre côté, vous sentez que progressivement, insidieusement, les tensions s'accumulent et l'inconfort s'installe. Petit à petit l'impact se fait sentir sur votre qualité de vie, sur la qualité de vos relations avec les autres et aussi peut-être déjà sur votre santé ou vos performances.

N'attendez pas plus longtemps. Venez découvrir des moyens simples et efficaces de vous libérer des tensions inutiles.

Pourquoi continuer à subir quand il est possible d'agir ?



QU'ALLEZ-VOUS EN RETIRER ?

- ✓ Vous vous offrirez le temps de vous arrêter et de **prendre du recul** sur votre manière de gérer ou de ne pas gérer les pressions inévitables du quotidien.
- ✓ Vous acquerez des **outils simples et pratiques** à introduire dans votre quotidien pour pouvoir faire face aux moments de pression sans accumuler de tension inutile.
- ✓ Vous comprendrez que le stress n'est pas une fatalité et serez en mesure de pouvoir **changer définitivement** votre manière de réagir aux pressions quotidiennes.
- ✓ Vous serez sur la voie de **performances accrues** et ce, dans le respect de votre **équilibre personnel**.

CONTENU

L'objectif de cet atelier d'éveil est de vous mettre sur le chemin de l'ABC anti-stress, chemin qui, idéalement, se poursuivra au-delà de cette journée. Le contenu a été soigneusement sélectionné pour vous permettre d'acquérir les bases théoriques et pratiques de l'ABC anti-stress.

Notre programme sera le suivant :

- ✓ Travail préliminaire : point de situation personnelle
Sur base d'un questionnaire fourni avant l'atelier, 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 sur le long terme.

Voir dates et détails pratiques au [calendrier](#).

Inscription et renseignements par [email](#).

Peut aussi être organisé au sein de votre entreprise. Contactez-moi pour une offre, par téléphone, [email](#) ou via la page [contact](#) du site.

SOURCES

Le contenu est basé sur une synthèse de mon expérience personnelle, de théories solides, de principes éprouvés et de fondements scientifiques dont les derniers développements des neurosciences.

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.

