

ataraxia formation  
santé & développement  
de la personne

formation sur mesure  
intra & inter entreprise, D.I.F.

**cabinet d'Aurélia Latournerie**

12 rue Beaumarchais  
21000 DIJON

**Tél.** +33 (0)380 738 691

**www.**therapiesdouces.com  
ataraxia@orange.fr

# **GÉRER POSITIVEMENT SON STRESS & PRÉVENIR LES PATHOLOGIES PROFESSIONNELLES**

**Formation inter entreprise  
de 6 x ½ journées**

**à Dijon**

**les lundis après midi à partir de 13H30  
les 25/01, 22/02, 22/03,  
24/04, 31/05 et 28/06**

# GÉRER POSITIVEMENT SON STRESS & PRÉVENIR LES PATHOLOGIES PROFESSIONNELLES

*Le stress en entreprise : un sujet prioritaire de santé publique et une réalité concrète et coûteuse...*

*En France, 3 salariés sur 4 souffrent de stress sur leur lieu de travail. Les cadres sont particulièrement touchés (80% d'entre eux travaillent plus de 9 heures par jour et 50% plus de 10 heures ; 75% travaillent sur objectifs et 1 sur 2 déclare ne pas les atteindre. Trois cadres sur quatre souffrent de troubles du sommeil liés à leur travail.*

*En France, le stress coûte aux entreprises 10 fois plus cher que les grèves et en Europe, 20 milliards d'euros par an.*

*La prévention du stress s'inscrit dans la démarche globale de prévention des risques professionnels. Depuis 1991, l'employeur a l'obligation légale (article L.230-2 du Code du Travail) :*

- d'évaluer de manière globale les risques professionnels au sein de l'entreprise, y compris les risques psychosociaux,*
- de garantir la sécurité et la santé physique et mentale des salariés,*
- de mettre en œuvre des principes généraux de prévention des risques professionnels.*

*On parle de risque psychosocial lorsque l'intégrité physique ou la santé mentale des salariés est menacée. Ce terme recouvre : le stress, le harcèlement moral, la souffrance psychologique, la violence au travail.*

*Les risques psychosociaux peuvent être à l'origine de diverses pathologies professionnelles : maladies psychosomatiques, troubles du sommeil, fatigue chronique, T.M.S. (troubles musculo-squelettiques), mal de dos...*

*Dans cette formation, la méthode utilisée est une technique de pratiques manuelles issues de la médecine traditionnelle chinoise adaptée à la gestion du stress, à la prévention des risques psychosociaux permettant à tout à chacun de vivre en équilibre.*

**Durée** : 6 1/2 journées

**Dates** : les lundis 25/01, 22/02, 22/03, 24/04, 31/05 et 28/06 à partir de 13h30

**Lieu** : Fontaine les Dijon - 21121

**Personnes concernées** : tous publics désireux de vivre plus en harmonie et en équilibre, et de gérer parfaitement le stress au quotidien.

**Nombre de participants** : petit groupe de maximum 4 personnes

**Objectifs** :

Apprendre à se détendre et se libérer de ses émotions négatives

Prendre le recul nécessaire selon les événements de la vie.

S'ouvrir à ses ressources individuelles.

Développer l'écoute de soi

Libérer les tensions physiques et les blocages psychologiques.

Trouver sa place, se positionner en tant qu'individualité.

Stimuler ses défenses immunitaires et ses émotions positives.

Gérer ses conflits personnels et se libérer de ce qui est limitant et déséquilibrant.

**Programme** :

**Travail dans la détente de ses capacités personnelles en :**

Développant la connaissance de soi-même

Mettant en avant ses qualités naturelles

Développant le ressenti de son propre corps

Identifiant ses limites et blocages afin de les dépasser

Permettant au corps et à l'esprit d'identifier l'état d'équilibre personnel

"Accoutumant positivement" son corps et son esprit à retrouver aisément cet équilibre

Apprenant à utiliser son corps et son esprit comme "outils" de bien être et d'efficacité

S'appropriant la méthode pour améliorer au quotidien la relation à soi et donc aux autres

### Méthodes et pédagogie :

La pédagogie permet de conduire la personne à vivre en confiance pour développer ses compétences relationnelles en profondeur. Nous y explorons le lien entre "estime de soi", confiance, efficacité et productivité.

La durée et le rythme adapté facilite le recul nécessaire sur soi pour atteindre ses objectifs. De la sorte, la transposition avec son rôle dans l'entreprise est beaucoup plus pertinente. L'acquisition et le développement des compétences suivent une progression complète permettant d'augmenter la conscience de soi et de ses comportements relationnels avec les autres. La connaissance de soi est primordiale pour l'efficacité personnelle, celle d'une équipe et d'une organisation.

Pendant cette formation, les participants vivent le pouvoir positif de l'émotion. Ils explorent le paradigme "Emotion - Equilibre - Performance" pour sortir du cercle vicieux "stress-émotion-conflit".

La méthode utilisée associe des techniques de pratiques manuelles issues de la médecine traditionnelle chinoise adaptée à la gestion du stress et la prévention des risques psychosociaux, et la Programmation neurologique linguistique (P.N.L.)

Il s'agit de techniques physiques et mentales de relaxation, avec une mise en place progressive d'un ressenti individuel. Ces techniques se pratiquent la plupart du temps allongé.

Une évaluation chiffrée et argumentée (écrite et orale) est prévue en fin de formation ainsi qu'une attestation de stage.

Tarif : 880€ (exo TVA ) par participant pour l'ensemble de la formation

### Intervenant :

Aurélia LATOURNERIE, thérapeute et coach

- \* Praticien certifié en Shiatsu par la FFST (Fédération Française de Shiatsu Traditionnel) ;
- \* Praticien certifié en PNL (Programmation Neuro-Linguistique) ;
- \* Praticien certifié en Hypnose Ericksonienne.