



ATELIER SOPHROLOGIE « APPRIVOISER LE STRESS ET CULTIVER SON EQUILIBRE »

Le stress coûte à la sécurité sociale entre 2 et 3 milliards d'euros soit 10 à 20% de la branche accidents du travail et maladies professionnelles (source cabinet Technologia)
Par ailleurs, il est une des causes les plus fréquentes de consultations en médecine générale et auprès des psychothérapeutes.

- **Pourtant, bien géré, le stress peut s'avérer positif puisqu'il nous permet depuis la nuit des temps de nous adapter à notre environnement**

OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes du stress et identifier les principaux « stressseurs durs »
- Acquérir des outils reproductibles pour adapter nos comportements en fonction de ces situations
- Etablir son plan d'action personnel pour apprivoiser durablement le stress.

PUBLIC

Tout public en transition professionnelle

ORGANISATION

L'atelier se déroule en trois parties :

1. **Une séance d'une heure trente** avec apports pédagogiques et exercices pratiques sur le thème,
2. **Deux séances d'une heure** chacune pour acquérir les principales techniques.

APPROCHE METHODOLOGIQUE : pédagogie expérientielle, ludique, interactive.

DATES ET HORAIRES :

- Jeudi 6 juin de 9h45 à 11h15,
- Jeudi 13 juin de 14h30 à 15h30
- Jeudi 20 juin de 10h à 11h

LIEU : L'EAU VIVE, 15 rue d'EPREMESNIL, à CHATOU (salle 2 ; 1° étage)

Intervenante : **Muriel Laurent**, est Psychologue du travail en entreprise, et Sophrologue diplômée de la Fédération des écoles professionnelles en sophrologie, membre du syndicat des sophrologues professionnels. Elle dispose d'une expérience significative en recrutement de personnels d'entreprise et d'accompagnement des personnes en phase de transition professionnelle. Elle exerce aujourd'hui en tant que sophrologue libérale et formatrice