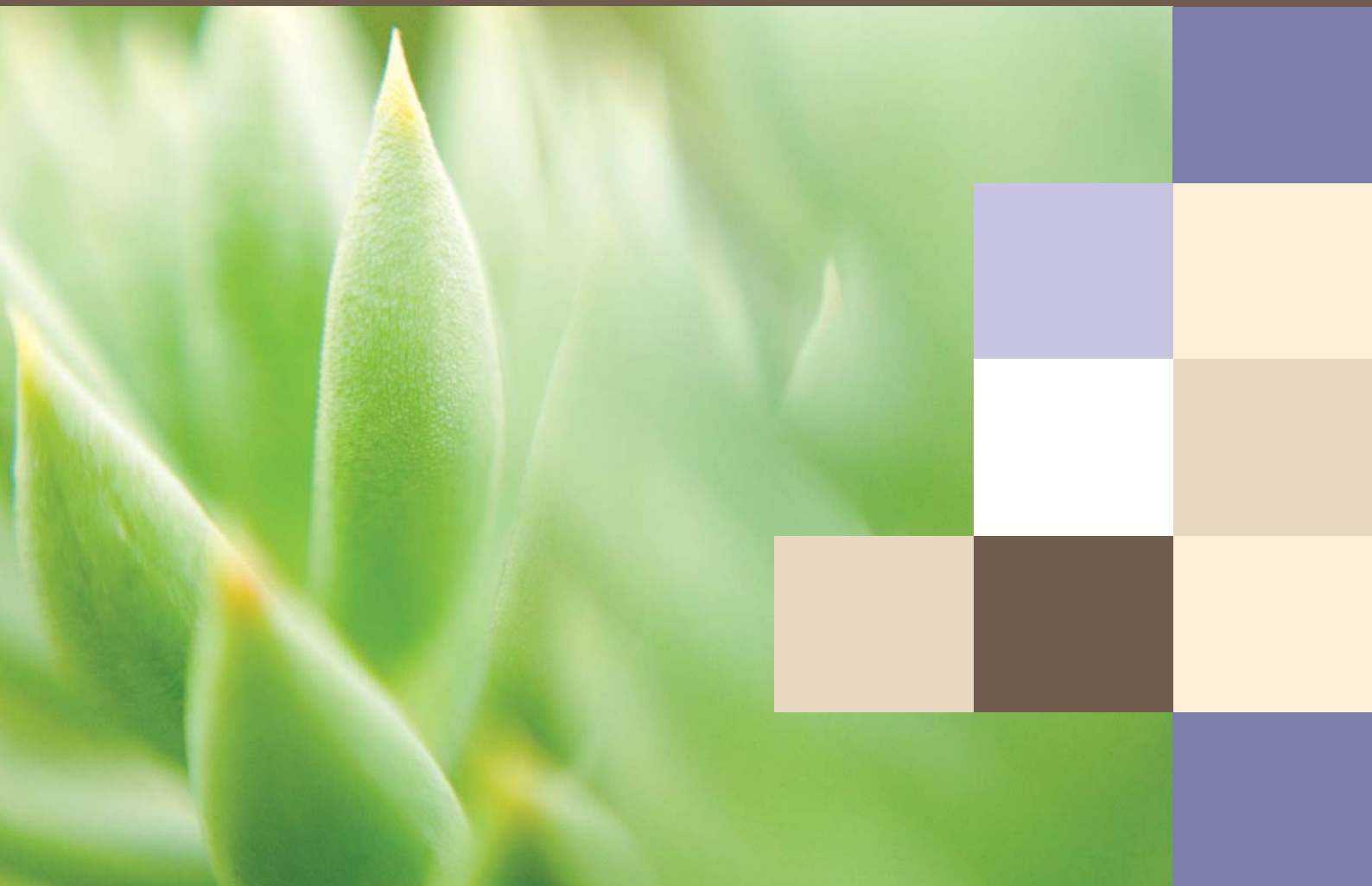


Du RESSOURCEMENT à la PERFORMANCE



Gestion du **stress**  
dans le monde du **travail**

**Mieux vivre** son quotidien



L'Entreprise veille à **protéger la santé** et la sécurité physique et mentale **de ses salariés**.

## Bon stress ou mauvais stress ?

Il n'y a scientifiquement ni « bon » ni « mauvais » stress, mais **un phénomène d'adaptation du corps** rendu nécessaire par l'environnement.

## Conséquences du stress au travail

### Sur le personnel :

- Physiques,
- Emotionnels,
- Intellectuels,
- Comportementaux.

### Sur l'Entreprise :

- Augmentation de l'absentéisme,
- Accident du travail,
- Démotivation, dégradation de la qualité de travail,
- Dégradation du climat social,
- Atteinte de l'image de l'entreprise...

## Le stress au travail

On parle de stress au travail quand une personne ressent **un déséquilibre entre ce qu'on lui demande de faire** dans le cadre professionnel et **les ressources dont elle dispose** pour y répondre.

**47 % des salariés en France déclarent éprouver souvent du stress au travail** (source CSA/Liaisons sociales). Un tiers des salariés présente des difficultés psychologiques (source IFAS). Une étude de l'université de Bourgogne évalue le coût du stress en France, et parmi les chiffres annoncés, le coût médical serait évalué à lui seul à 413 millions d'euros et l'absentéisme à 279 millions d'euros. Répercussions également négatives sur le fonctionnement des entreprises.

## De l'accord Européen à la négociation nationale

Le 8 octobre 2004, les partenaires sociaux européens **ont signé un accord sur le stress** qui reconnaît l'importance du problème et de **l'enjeu de prévention**.

## Conférence nationale Octobre 2007

La conférence nationale sur les conditions de travail d'octobre 2007 a mis en avant **la nécessité de prévenir le stress** et les risques psychosociaux et a réinitié la négociation des conventions européennes sur le stress.



# Des MÉTHODES adaptées à L'ENTREPRISE

## La Sophrologie dans le monde professionnel

Le rôle du sophrologue en Entreprise représente l'**accompagnement des personnes dans la Société, dans leur dimension d'être**. Il permet de faire émerger les ressources et potentiels, dans le but d'un processus de changement.

### Ses trois principes d'action :

- **Rétablir une relation harmonieuse entre corps et esprit** à travers la **relaxation dynamique** et des exercices basés sur la **respiration et le relâchement**,
- **Développer et renforcer les capacités positives**,
- Activer le **potentiel ressources** présent en chaque individu, afin d'augmenter leurs **capacités d'adaptation** et développer la **confiance en leurs possibilités**.

## Techniques et formations adaptées à vos besoins spécifiques

- Gestion de l'**espace et du temps**,
- Techniques de **communication**, gestion des conflits,
- Gérer son stress lors de **prises de paroles**,
- Techniques d'accueil et d'**aisance relationnelle**,
- **Adaptation** à des situations nouvelles,
- Préparer sa **retraite**.

## Le Yoga du Rire

Le **Rire** est une **ressource clé** dans la **gestion du stress** et des conflits.

- Il protège notre **santé**,
- Fait baisser le **taux d'absentéisme**,
- Favorise la **communication**,
- Augmente la **créativité et la rigueur** de chacun,
- Amène un état d'**esprit dynamique et positif** et rend plus à même la prise de décisions.

## Les différentes formules d'accompagnement

- Accompagnement **individuel ou collectif**, au sein de **votre Entreprise**, sous forme de **formations adaptées**,
- **Séances hebdomadaires « Un temps pour soi »**, incluant plusieurs techniques de ressourcement,
- **Intervention** lors de vos séminaires d'Entreprises,
- **Organisation de séminaires de ressourcement**, sur le plateau du Vercors, lieu propice à la sérénité et au bien-être.

## Mes partenaires

- **ACR** : Formations, conseil, recrutement. [www.acrk.fr](http://www.acrk.fr)
- **Vercors Aventure** : Organisation de séminaires d'Entreprise. [www.vercors-aventure.com](http://www.vercors-aventure.com)
- **Groupehorizons** : Formations, spécialisé dans la préparation à la retraite. [www.groupe-horizons.com](http://www.groupe-horizons.com)
- **Partenaires « bien-être »** : Yoga, Qi Gong, Massages....

## Démarches entre l'Entreprise et les intervenants :

Après accord entre le Sophrologue consultant et les personnes concernées, les objectifs sont alors évalués **en fonction des besoins** et de la **demande de l'entreprise**.

Un **programme d'action** est mis en place et à l'issue d'un accord entre les deux parties, **une convention de formation sera établie**.

Formations prises en charge et financées en totalité par les organismes de formation pour lesquels cotisent les entreprises.





Des méthodes  
adaptées à vos  
besoins et vos envies



## QUI SUIS-JE ?

- **Sophrologue, diplômée de la CEPS**, spécialisée dans la gestion du stress et les performances.
- **Formatrice** en Entreprise et organismes de formations.
- **Animatrice** certifiée en Yoga du Rire.

Activité en portage salarial chez BNPSI

N° de Siret BNPSI : 480 126 838 00022

Déclaration d'activité comme organisme de formation : 82 69 088 37 69



Tél. : 04 76 50 29 81 - Port. : 06 60 03 28 86

sylvie.espellet@gmail.com

[www.sophrologie-vercors.fr](http://www.sophrologie-vercors.fr)

2876 route de Villard - 38250 LANS EN VERCORS