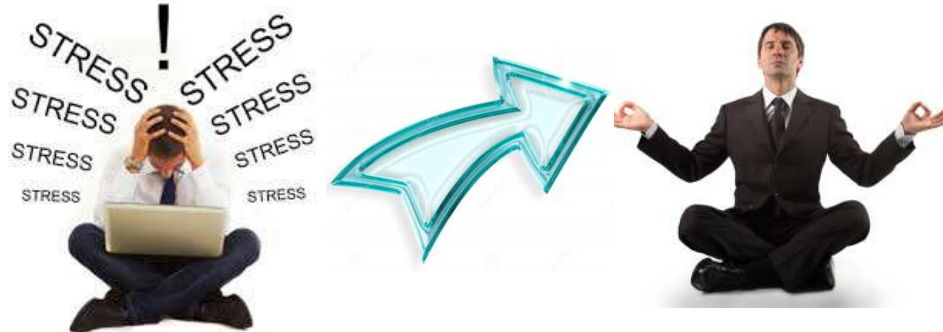




# Stress : Domptez-le, Vivez Mieux !



**Le samedi 25 mars 2017 à 9h (1 journée)**

*Ouvert à tous, sur réservation*

Le saviez-vous ?

- 4 salariés sur 10 se sentent stressés,
- Et Seulement 50% des salariés estiment que leur entreprise se soucie de leur bien-être,
- **Alors n'attendez plus après les autres : Découvrez Votre Formation-Action**

Vous êtes stressé(e) ou entouré(e) de personnes stressées (cadre professionnel, personnel),

Vous avez envie de comprendre le stress, et surtout savoir agir dessus pour retrouver la sérénité,

**Cette Formation est pour vous : Ayez le réflexe « Dé Stresse » !**

**Et partez avec des méthodes et outils concrets, issus notamment de la sophrologie, à pratiquer en toute autonomie dès que le stress se manifeste.**

**Proposée par Mélanie Monkerhey,  
Sophrologue Certifiée et Coach en Psychologie Positive**

Tarif de la formation : 100 € (50% à la réservation)

Réservez votre place au 01 30 61 43 69, à l'Espace St-Pierre  
ou par le formulaire de contact [www.espace-st-pierre.fr/contact](http://www.espace-st-pierre.fr/contact)



## En savoir plus sur le programme

**Comprendre le Stress** : Découvrez les mécanismes de votre organisme face au stress ; Comprenez les différentes phases du stress au burn out ; Identifiez les symptômes physiques qui peuvent vous alerter ; Distinguez Stresseurs et Stressabilité ; Faites un premier pas vers l'action : réalisez votre auto-test du stress.

**Agir sur le Stress** : Agissez sur certains symptômes physiques : Respirez, évacuez les tensions et détendez chaque partie du corps avec la Sophrologie ; Comprenez les comportements face au stress, et pour chacun d'eux ce qui apaise ou accentue le stress ; Entraînez votre cerveau à passer du pilote automatique au mode adaptatif, contributeur efficace à la baisse du stress ; Comprenez les situations qui mettent le feu aux poudres chez vous, et comment les contrer ; Identifiez vos auto-stresseurs, et dites-leur stop ! Branchez votre cerveau sur les émotions positives, boostez-les !

## Mélanie Monkerhey

Sophrologue Certifiée RNCP, Coach en Psychologie Positive  
Animatrice de Yoga du Rire

17 ans d'expérience dans un grand groupe industriel où j'ai accompagné le changement dans les équipes. J'ai été confrontée au Stress sous toutes ses formes, et choisi de donner un nouvel élan à mon parcours professionnel en me spécialisant dans l'accompagnement au mieux-être.



Pour toute question complémentaire et pour le règlement,  
**Contactez-moi au 06 18 92 88 41, ou [www.positifvous.fr](http://www.positifvous.fr)**

## RESERVATION

Réservation au 01 30 61 43 69, à l'accueil du centre,  
ou par le formulaire de contact [www.espace-st-pierre.fr/contact](http://www.espace-st-pierre.fr/contact)