



## Gestion et libération du stress

-

## Apprendre à devenir autonome

Nous savons aujourd'hui que le stress généré par l'organisme y reste physiquement stocké. Il se loge dans notre système sanguin, notre système nerveux et dans nos fascias. Résultat, notre corps s'adapte autour, mais avec ce stress. Ce qui a pour conséquence de nous empêcher d'être pleinement libre de nos réactions, de nos adaptations et même de nos compétences. Notre corps prédétermine nos comportements et nos réactions, en fonction du stress passé et des adaptations qui auront été mises en place.

C'est précisément le fonctionnement du burn out : à force de faire face au stress, le corps s'adapte jusqu'à atteindre ses limites et céder.

C'est pourquoi apprendre à gérer et à évacuer son stress physique et psychique est primordial. Primordial à titre personnel, mais également à titre professionnel.

Moins il y a de stress stocké dans l'organisme, plus il aura une capacité de gestion et d'adaptation, et moins il y aura de burn out, de dépression ou encore d'arrêt maladie.

### **Objectifs pour l'entreprise :**

- Limiter les arrêts maladie et éviter les burn out
- Optimiser la performance de ses salariés

### **Objectifs pédagogiques :**

Préserver un niveau de stress adapté et fonctionnel afin d'exercer son métier en pleine santé physique et psychique

**Aptitudes :**

- Être autonome dans la gestion du stress au quotidien
- Savoir évacuer et libérer physiquement son corps du stress

**Compétences :**

- Comprendre le fonctionnement et l'impact du stress sur le corps
- Appréhender le fonctionnement de notre corps et sa capacité d'adaptation et de résistance
- Connaitre les techniques de gestion et d'évacuation du stress
- Identifier la méthode adaptée à son individualité pour la mettre en pratique en fonction de ses besoins

**Contenu de la formation :**

- Théorie : le fonctionnement physiologique du corps, de l'inconscient et du stress
- Exercices pratiques : respiration, relaxation, autohypnose du corps
- Autonomisation : intégrer le savoir-faire adapté à son individualité dans son quotidien

**Méthodes pédagogiques mobilisées :**

Méthodes actives, logique d'apprentissage par l'expérience

**Formats proposés :**

Je m'adapte en fonction des besoins de l'entreprise.

Possibilité de proposer une 2ème intervenante.

Exemple de format proposé :

- Groupe de 5/6 personnes – Durée : 3h
- Groupe de 5/6 personnes – Durée : 2h + 1/2h d'échange individuel
- Groupe de 5/6 personnes – Durée : 2x 2h
- Groupe de plus de 10 personnes – Durée 1h30 – Conférence et vivre une expérience

## Qui suis-je ?



Je m'appelle Floriane Wateau, et mon parcours professionnel est un vrai mixe entre connaissance du monde de l'entreprise, et connaissance de la psyché humaine.

J'ai en effet passé plus d'une dizaine d'années en entreprise au sein de grands groupes.

Et cela fait plus de 7ans que j'exerce en tant que thérapeute. Et je mets un point d'honneur à me former et m'informer en continu. Ceci afin d'être au courant des dernières avancées dans ce domaine (neuroscience, psychologie, méthode novatrice, etc...). L'objectif étant de proposer le meilleur accompagnement possible.

J'ai aujourd'hui acquis une expertise autour : du fonctionnement de la psyché, du lien corps-esprit, de l'outil qu'est l'hypnose ainsi que du coaching.

Je suis disponible pour toute prise de contact ou de rendez-vous :

[contact@florianewateau.com](mailto:contact@florianewateau.com)

07 56 81 88 92

A bientôt,

Floriane Wateau

[www.florianewateau.com](http://www.florianewateau.com)