

Organisme de formation Spécialisé dans la gestion du stress

Exemples d'interventions :

- **Efficacité et maîtrise de soi dans son activité professionnelle**
Format 2 jours + 2 ½ journées données à l'ESRF, 2 groupes d'assistantes de chercheurs
- **Bien vivre son activité professionnelle ou comment concilier performances, équilibre et santé**
Format 1 journée + 1 journée, inter-entreprise avec des membres d'HP, Alstom, Schneider Electric, Xerox et autres PME, 2 sessions
- **Vivre le stress autrement, prendre soin de soi**, 2,5 jours soit 20h de DIF, en résidentiel, gîte en montagne, inter-entreprise avec des membres d'HP, Samse, France Telecom, La Metro et autres PME
- **Alléger son stress**, 2,5 jours soit 20h de DIF, en résidentiel, gîte en montagne, inter-entreprise avec des membres d'HP, Siemens, GEG, Teisseire et autres PME, 2 sessions, suivi d'une session à l'autre pour certains participants
- **Optimiser ses ressources pour une meilleure efficacité professionnelle**, 2 jours + 1 journée de suivi, 2 sessions chez BULL,
- **Gérer son stress : mobiliser son énergie face aux échéances et au changement**, 2 jours + 1 journée de suivi, 2 sessions chez BULL,
- **Projet pour 2011-2012 : Cycle Ressources pour la prévention du burn-out** : DIF de 20h en 8 rencontres mensuelles le vendredi après-midi (en cours de référencement chez HP, potentiellement Air Liquide, réflexion chez Schneider Electric)

Dans les interventions intra-entreprises, les programmes ont été élaborés en collaboration avec les demandeurs pour répondre au plus près aux besoins des entreprises.

Dans tous les cas, un **questionnaire préliminaire et confidentiel** est soumis aux participants, pour répondre ensuite globalement aux questionnements individuels et respecter ainsi l'intimité de chacun dans un contexte professionnel.

Quels outils pour intervenir ?

1. Les **techniques de pleine conscience** (mindfulness) pour ramener de la présence, de la concentration lorsqu'il y a surcharge mentale ou sentiment d'éparpillement.
2. **L'image mentale** (eidétique) utilisant la visualisation ancrée sur les sensations, pour savoir d'où l'on part et de quelles ressources on dispose pour faire face à une situation.
3. Des exercices choisis de **yoga**, directement applicables sur le lieu de travail et incognito, notamment sur chaise, debout, en marchant pour développer l'ancrage et le recentrage.

→ Ces **outils**, rendus accessibles à tous pour travailler plus sereinement et efficacement, permettent aux participants de corriger leur cap en termes d'énergie, à partir de leurs propres ressources. Chacun apprend à gérer le bon tempo de travail tout en respectant ses rythmes intérieurs.

Nathalie Héraut - Air et Eau à l'origine

www.air-eau.net

nathalie.heraut@wanadoo.fr

42 allée des Balmes - 38600 Fontaine - Tél. : 04 76 46 13 14 - 06 71 71 06 63

SIREN 421 910 621 - SIRET 421 910 621 00042

Objectif : mieux vaut prévenir que guérir

Avant d'arriver à des degrés extrêmes d'épuisement, chaque personne soumise à de hauts niveaux d'exigence et de responsabilité professionnelle présente des signaux d'alerte, qui, décelés à temps, permettent de mieux gérer son stress et de travailler plus efficacement. Pour ne citer que quelques exemples :

- Fatigue devenant chronique
- Pertes ponctuelles de concentration et d'efficacité
- Troubles du sommeil
- Irritabilité
- Démotivation
- Sensation de surcharge permanente et anxiogène

Il est dans l'intérêt de tous de **prévenir ces risques psycho-sociaux** pour que les équipes puissent fonctionner dans un climat de travail harmonieux et efficace.

Eviter les rechutes à des personnes ayant déjà connu un arrêt de travail lié à de l'asthénie fonctionnelle dans le cadre d'une surcharge temporaire de travail.

Sessions de formation :

Groupes limités à 12 personnes pour permettre l'échange et la participation de chacun.

Public :

Employés et cadres soumis à de hauts niveaux de responsabilités et de performance

Lieu des rencontres

A définir avec le demandeur, sur site, ou hors contexte de travail dans un environnement propice à plus de distance et de ressourcement ou au Centre Le Clair de l'Aube, 2 rue d'Alpignano, 38600 Fontaine

Intervenante :

Nathalie Héraut est formatrice et enseignante de yoga, intervenant auprès d'entreprises, de collectivités et de particuliers.

Son expérience professionnelle de traductrice salariée puis libérale, ainsi que sa pratique du sport en compétition, l'ont soumise à de hauts niveaux d'exigence et de stress.

Elle pratique le yoga depuis 1993, suite à une activité sportive intensive en athlétisme.

Formée à la « Relation d'aide par l'image eidétique » auprès de l'*Institut Canadien de l'image eidétique*, elle a suivi également plusieurs retraites autour de la pleine conscience.

Elle propose une approche globale mêlant différentes techniques au service de la personne prise dans son unicité.

Elle travaille aussi en collaboration avec un réseau de formateurs permettant des co-animations et des groupes de travail et de réflexion sur le thème du stress au travail.

Air et Eau à l'origine est un Organisme de formation **déclaré auprès du Préfet de la Région Rhône-Alpes sous le n° 82 38 0361238**

Nathalie Héraut - Air et Eau à l'origine

www.air-eau.net

nathalie.heraut@wanadoo.fr

42 allée des Balmes - 38600 Fontaine - Tél. : 04 76 46 13 14 - 06 71 71 06 63

SIREN 421 910 621 - SIRET 421 910 621 00042