

Le bien-être et l'efficacité professionnelle	<i>Concilier bien-être et efficacité professionnelle Utiliser les composantes positives du stress</i>	Notre démarche : Tenir compte vraiment des spécificités de l'Entreprise Entraîner à des " comment faire " précis, directement applicables , utilisant des techniques cognitives et comportementales (TCC).	Raymond LACHAT RESSOURCES COMPETENCES FORMATION 6, impasse des Mouettes 56 000 Vannes 06.13.43.62.15. raymond.lachat@wanadoo.fr
La prise de conscience du stress	<i>Au sein de DRG Conseil, Philippe Lemaire accompagne des dirigeants, des cadres et des particuliers dans la gestion des transitions de la vie et de l'entreprise. Les transitions sont aussi sources de stress. Nous aidons à prendre conscience des manifestations de ce stress, afin de les dépasser et de s'en servir comme leviers de progrès.</i>	Trois outils sont utilisés : Le modèle de Gordon Dawes qui permet de mettre en relation activités et émotions, afin de prendre conscience des zones de stress intra personnelles. L'analyse transactionnelle qui permet de mettre en mot ce qui se passe dans la relation et les sources de stress interpersonnelles. Le champ métaphorique qui permet d'avoir accès à la structure des situations étudiées, donc à des données plus organisationnelles.	Philippe LEMAIRE DRG CONSEIL 483, rue Lamartine 49 400 Saumur 06.50.70.39.12. lemairep01@orange.fr www.drgconseil.com
La gestion du stress par le rire	<i>Apprendre joyeusement à maîtriser son stress pour plus de confort dans sa vie professionnelle : approche très originale et extrêmement ludique pour gérer avec humour ce couple infernal qui sont la gestion du temps et le stress. Le rire permet de lâcher prise et de positiver avec beaucoup plus de facilité.</i>	Christiane MEYER vous propose de mettre l'humour et le rire au service de l'entreprise, afin de dédramatiser et d'améliorer les conditions de travail, par une relaxation immédiate. Consultante et formatrice en technique de communication positive et gestion de conflit, formée par l'Ecole Française du Rire et du Bien-être du Dr Madam KATARIA et aux techniques de communication non violente (C.N.V.).	Christiane MEYER CM CONSULTANT 18, rue Charles Peguy 44 220 Coueron 06.18.07.25.04. formeyer@orange.fr www.PK9.fr
Un centre dédié au développement du potentiel humain en entreprise	<i>Une équipe pluridisciplinaire. Des professionnels exerçant en entreprise privée ou publique, s'appuyant sur leurs expériences du sport de haut niveau, de la gestion de crise et de la reprise d'entreprise. Plusieurs modes d'interventions (formation, conseil, accompagnement, expertise). Rédaction du cahier des charges offert.</i>	Un réseau de contributeurs portés par des valeurs humaines très fortes, avec un centre R&D qui investit en permanence sur les outils des RPS et sur la gestion du stress (Sophrologie, cohésion cardiaque, carnegie, CNV, psychologie, sociologie). 158 accompagnements réalisés spécifiquement sur le sujet (Force Spéciale, Pilote Armée de l'Air, Equipe de Raid pro, EDF, Ecole des Mines Douai...).	Emmanuel PHORDOY SYMBIOS CONSEIL Réseau COHESION 6, rue Kervegan - 44 000 Nantes 02 51 88 94 03 www.symbios-conseil.fr Agences à Biarritz, Kerlouan, Lyon, Paris, Périgueux
La préparation des modes d'organisation et de management de demain	<i>Le stress peut avoir plusieurs causes et plusieurs effets, qui parfois se combinent et se cumulent. La tendance actuelle est de désigner des coupables extérieurs – les restructurations, les 35 heures, la pression des objectifs, des clients, des actionnaires... Certes, ces causes externes sont réelles mais ne font-elles pas partie intégrante de la vie des entreprises ? (enjeux, adaptation, concurrence, accidents de parcours...)</i>	D'autres pistes internes peuvent être explorées avec succès : les modes d'organisation (sont-ils toujours adaptés aux enjeux et attentes du XXI ^e siècle ?), les modes de management qui y sont associés, le stress du chef d'entreprise et son impact sur la vie de l'entreprise. Nous accompagnons les entreprises et leurs dirigeants à préparer les modes d'organisation et de management de demain, porteurs de compétitivité et de pérennité.	Bernard ROHMER FORCOOUEST 12 A, rue d'Erlon 44 000 Nantes 06.88.46.98.23. forcoouest@orange.fr
La mobilisation de ses ressources	<i>En tant que coach professionnel, je vais aider la personne sujette au stress à mobiliser ses ressources pour adapter ses modes de réactions et comportements. L'objectif étant de mieux vivre les situations de stress au quotidien, la personne pourra reconsidérer sa propre organisation du travail et se fixer les limites à respecter pour préserver un équilibre physiologique et psychologique.</i>	Une gestion du stress en 3 étapes : Prise de conscience de la situation, prise de conscience du contrôle cognitif, phase de changement. L'intervention du coach consiste à guider et soutenir la personne dans le traitement de ses croyances et la réduction de ses zones d'ombre pour modifier son rapport à son environnement.	Séverine SIMON HOMMES ET PROJETS 23, Hameau de la Boulais 35 770 Vern sur Seiche 06.16.64.78.12. s.simon@hommesetprojets.fr www.hommesetprojets.com
L'identification des signes de stress	<i>Comment appréhender sa propre dynamique de stress pour performer au travail ou dans le sport ? Comment identifier ses premiers signes de stress ? Le stress impacte autant notre corps et la motricité que le psychisme ou nos préférences M.B.T.® (travaux de C.G. Jung).</i>	Actions types® montre comment chaque profil gère le stress. La connaissance de ses propres mécanismes de stress est un facteur de gestion de celui-ci mais aussi permet de l'utiliser pour être plus efficace dans l'action. Gérard VAILLANT, certifié Actions Types®. Accompagnement, Développement Personnel à partir du corps, de la motricité et du sport.	Gérard VAILLANT 28, rue du Roncelay 35 510 Cesson Sévigné 06.81.87.57.45. adp@adp-vaillant.fr www.adp-vaillant.fr



LA GESTION DU STRESS

Nos spécialistes vous accompagnent

FCF FEDERATION DES CONSULTANTS FORMATEURS

www.federation-consultants-formateurs.fr

Délégué des Pays de la Loire : Patrick POMMIER - 12, rue Anatole de Monzie - 44 200 Nantes 06 25 34 12 10 - delegue-paysdelaloire@federation-consultants-formateurs.fr

SOS déstress

Le stress des salariés gagne aussi les patrons.

Des patrons de PME...

Qui portent tout à bout de bras, risquent la faillite personnelle, impactent par leurs décisions la vie de famille de leurs salariés.

... Aux grands patrons :

Qui subissent la pression des actionnaires, des marchés financiers, de l'opinion et des pouvoirs publics.

Des symptômes récurrents se manifestent : communication inefficace, perte de lucidité, repli sur soi, qui précèdent, puis accompagnent les symptômes physiques : insomnies chroniques, maladies psychosomatiques, poussées d'angoisse, épuisement... voire des suicides.

Que vous soyez chef d'entreprise, manager ou salarié, vous vous intéressez au stress et à sa gestion correcte. Au delà d'une simple mode, la recherche d'une vie plus équilibrée est de tout temps au cœur des objectifs de l'Homme.

Notre réseau de consultants-formateurs, spécialisés en gestion du stress, met à votre disposition ses expertises et ses ressources : diagnostics, conseils, méthodes, outils, formation, accompagnement... C'est tout ce parcours que nous vous invitons à découvrir.

La compréhension de son stress	<p>Comprendre et mieux gérer son émotivité et son stress Gagner en authenticité vis à vis de soi-même <i>Accompagner chacun dans une prise de conscience douce et un cheminement confortable vers le mieux-être.</i> <i>Aborder "l'homme complet" pour mieux gérer vie professionnelle et vie d'homme.</i></p>	<p>Approche par la kinésiologie : Cette approche s'appuie sur la "mémoire du corps". Elle donne l'accès à des informations venant des couches basses de l'inconscient pour lever les blocages et aller vers le bien-être. Notre corps ne triche pas, la démarche mise en oeuvre nous engage à être à son écoute.</p>	<p>Christine AIRIAU PUISSANCE-N 17, rue de la Gournière 44 240 La Chapelle sur Erdre 06 87 33 75 32. c.airiau@puissance-n.fr www.puissance-n.fr</p>
La reconnaissance du travail	<p><i>Réduire les tensions en travaillant sur la reconnaissance du travail et de ses contraintes. C'est ce que je propose d'étudier avec vous.</i></p>	<p>Reconnaissance de la personne, des résultats, de l'effort et des compétences... tout un programme... essentiel pour se sentir bien au travail et éviter le stress.</p>	<p>Myriam BIRAUD SYMBIOS CONSEIL 06.73.52.26.84. mybiraud@neuf.fr www.dynamy-b-rh.sitew.com</p>
La prévention du stress	<p><i>Mon objectif est de veiller à prévenir les causes de stress et leurs conséquences.</i> <i>La réaction de mes clients :</i> <i>"Pourquoi ne pas nous avoir dit tout cela plus tôt ?"</i></p>	<p>Ma palette d'outils aide à mieux comprendre les fonctionnements humains et leurs interactions. Mes séminaires permettent d'identifier les symptômes du stress, d'en déjouer les mécanismes et de transformer durablement l'énergie "gaspillée" en énergie moteur, levier de motivation interne et d'efficacité collective.</p>	<p>Ghislaine de LAVALETTE 06.12.96.58.87. gh.delavalette@club-internet.fr</p>
La qualité de vie au travail	<p><i>Passionnée par l'intelligence du corps en action, je propose d'apprendre à identifier les effets du stress, en soi, par l'observation des processus physiologiques et des pertes d'équilibre qui l'accompagnent (au sens propre et figuré).</i></p>	<p>J'enseigne ensuite des mouvements appropriés pour rééquilibrer l'ensemble des fonctions corps-mental. Référence : 29 années d'enseignement et de formation à l'éducation nationale.</p>	<p>Fabienne FICHOT Formation 5 avenue de Penhoët 56 860 Séné Vannes 06.82.13.94.37 fa.fichot@orange.fr</p>
Une énergie à transformer	<p><i>Une méthode en 3 niveaux pour transformer cette énergie en efficacité personnelle, managériale et collective.</i></p>	<p>Une méthode en trois niveaux qui s'adaptent à tout public : La dimension physiologique du stress : les deux voies biologiques du stress et les outils physiologiques pour le dépasser. La dimension psychologique et cognitive du stress : émotions, pensées, représentations. La dimension stratégique du stress : relation aux autres, comment changer de stratégie ?</p>	<p>Dominique FORET FORM&COM Rue des Marguerites ZA du Mille 49123 Champtocé sur Loire 06.70.88.28.07. dominiqueforet@wanadoo.fr www.form-et-com.fr</p>
Le développement du potentiel humain	<p>Zen'Up croit au bien fondé de développer le potentiel de l'humain au service de la performance de l'entreprise ! <i>Zen'Up intervient dans l'amélioration des conditions de travail, dans la prévention du stress et des tentions physiques par le Amma Assis.</i></p>	<p>Zen'Up accompagne aussi les équipes ou managers, cadres, dirigeants pour le développement de leur potentiel par des formations-actions et du coaching. Les outils utilisés sont en autres : la sophrologie, et des techniques de communication (comme la PNL, la Process Communication, l'Analyse Transactionnelle).</p>	<p>Julie GIRARD ZEN'UP 146, rue de Fougères 35 700 Rennes 06.22.59.09.50. contact@zen-up.com www.zen-up.com</p>
Du "sur mesure" personnalisé	<p><i>Le cabinet CORELIS intervient sur toute la région Bretagne depuis 7 ans. Par son professionnalisme et son antériorité, il vous garantit des interventions de qualité.</i> <i>Faites-en votre interlocuteur privilégié en matière de communication, développement personnel, coaching, management, recrutement, diagnostic de personnel, formation.</i></p>	<p>Nos modes d'intervention : formation collective ou individuelle, personnalisée ou "sur-mesure" en fonction de vos besoins : perdre en stress, gagner en énergie...</p>	<p>Ghislaine HOREL CORELIS 22, rue Edith Piaf 56 600 Lanester 06.16.06.01.51. corelis@orange.fr</p>
La prévention des risques psychosociaux	<p><i>Le plan d'urgence pour la prévention du stress au travail oblige désormais les entreprises à communiquer sur leurs bonnes pratiques, mettre en place des actions favorisant l'épanouissement des salariés, lancer des actions de prévention du stress et de gestion des situations de souffrance au travail.</i></p>	<p>Mon approche s'inscrit dans cette démarche depuis un certain nombre d'années à travers des moyens : Conventionnels : conférences, formations, ateliers gestion du stress... Novateurs : méthode de la cohérence cardiaque, bilan stress, approche alliant chromothérapie, musicothérapie et dynamique des formes...</p>	<p>Eric KOMLAN Formateur/Coach 2, place Stalingrad 92 150 Suresnes 06.03.36.14.50. e.komlan@gmail.com</p>