



Toulouse relaxation  
07 69 74 54 02  
[www.toulouserelaxation.fr](http://www.toulouserelaxation.fr)



**GÉRER VOTRE  
STRESS,  
DÉVELOPPER  
VOS  
POTENTIELS...**

UN PROGRAMME DÉDIÉ  
AUX PROFESSIONNELS





## QUI SUIS-JE?

J'accompagne des personnes qui souhaitent **gérer et diminuer leur stress au quotidien** et dans le **milieu professionnel** en leur fournissant des outils et techniques spécialisés et personnalisés.

### → Mon parcours ←

De formation **scientifique**, j'ai obtenu un doctorat à l'étranger en 2017 dans le domaine des sciences appliquées. Lors de mon parcours, j'ai très vite compris l'impact de la gestion du stress et l'importance de bonnes **méthodes de travail** et de **gestion du temps** pour surmonter certaines difficultés pouvant être présentes dans le milieu professionnel (sollicitations importantes, mauvaise perception des objectifs fixés, mauvaise gestion du temps, communication orale, relations professionnelles, mobilisation des capacités...).

Je me suis alors dans un premier temps formée de manière autonome sur les différentes méthodes de gestion du stress et j'ai étudiée l'**impact du stress sur le corps humain**. J'ai ensuite appliqué sur moi-même de nombreuses techniques de gestion du stress et ainsi appris à faire du **stress un allié** pour réussir dans le milieu professionnel. De retour en France, j'ai suivi et validée une **formation complète** avec différentes **techniques** et **outils** pour la **gestion du stress** et la **relaxation**.

### → Mes valeurs ←

Cela est pour moi une évidence: **Si le corps et l'esprit sont malmenés il est très difficile d'être performant dans le milieu professionnel**. Cependant, il suffit d'une pratique régulière et d'outils adéquats pour obtenir des résultats concrets et améliorer de façon autonome son rythme de travail et ses performances.

### → Mes engagements ←

C'est avec une **expérience solide**, que je souhaite intervenir au sein de votre entreprise. Je vous propose de mettre en avant mon **sérieux** et ma **rigueur** afin d'améliorer la **qualité de vie au travail** au sein de votre entreprise en terme de **gestion de stress** avec des **outils ciblés** aux attentes et objectifs de votre entreprise.

# POURQUOI LUTTER CONTRE LE STRESS EN ENTREPRISE?



Salariés

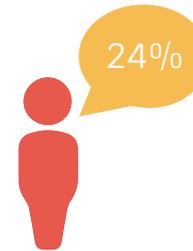
Stress:



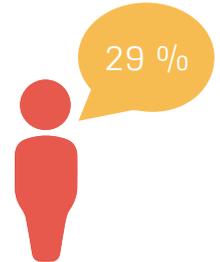
Anxiété élevée:



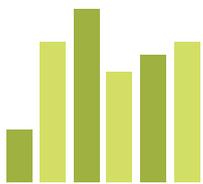
Etat d'hyperstress:



Dépression:



*Sources: INSEE, Enquête CSA, Etudes Harvard et Stanford, Huffington Post. Les résultats fournis s'appuient sur l'analyse d'une population de plus de 30 000 salariés évalués entre mi-janvier 2013 et mi-juin 2017.*



Conséquences pour l'entreprise de la mise en place d'un programme de gestion du stress:

- **Diminution des arrêts maladies et absences**
- **Augmentation des performances individuelles**
- **Amélioration du travail en équipe et de l'esprit de groupe**
- **Meilleure mobilisation des capacités**
- **Diminution de l'appréhension lors d'événements de type opérations commerciales, mutations ou encore réorganisation des équipes**
- **Amélioration de l'image de l'entreprise**

# NORME ISO 26000 ET RESPONSABILITÉS SALARIALES

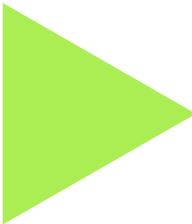
La norme **ISO 26000** donne des lignes directrices aux entreprises et aux organisations pour opérer de manière **socialement responsable**. Cela signifie agir de manière éthique et transparente de façon à contribuer à la **bonne santé** et au **bien-être de la société**. Cette norme représente un **consensus international**. Cette norme est fondamentale et reflète une avancée importante dans les responsabilités salariales et dans la **croissance d'une entreprise**.

## Responsabilité sociétale: Les **7** questions centrales



\* Les chiffres correspondent aux numéros des chapitres de la norme ISO 26000.

Mes interventions s'inscrivent autour de la question centrale « **relations et conditions de travail** ».



# COMMENT LUTTER CONTRE LE STRESS EN ENTREPRISE?



## Les outils et techniques

Les **outils et techniques** que je vous propose ont un mode d'action sur le **plan physique** et sur la **maîtrise de l'esprit**.

- 
- **Méthodes de gestion du stress et du temps**
  - **Techniques de relaxation**
  - **Méthodes de respiration**
  - **Étirements musculaires**
  - **Exercices pour une bonne posture assise**
  - **Sophrologie**
  - **Méditation pleine conscience**
  - **Techniques de visualisation positive**



La **régularité de la pratique** de ces méthodes est la clef pour une **gestion durable du stress**.

Ainsi, pour chaque méthode employée des **explications** et des **exercices d'application** seront fournis et permettront au public concerné de développer une **autonomie** face à leur gestion du stress.



# COMMENT LUTTER CONTRE LE STRESS EN ENTREPRISE?

## Mes prestations

Voici quelques **exemples de prestations, thèmes** que je vous propose.  
Je peux également en construire « **sur mesure** » selon vos **besoins spécifiques**.

### ATELIER GESTION DU STRESS

- Explications des mécanismes du stress et de leur impact sur le corps humain.
- Exercices d'identification de la source stress.
- Exercices de respiration, de détente musculaire et de relaxation.

### PRÉPARATION ÉVÉNEMENT

- Brèves explications des mécanismes du stress.
- Séances de sophrologies ciblées à l'événement à préparer (conférence...), en amont de l'événement.

### MÉTHODES DE TRAVAIL ET STRESS

- Explications des mécanismes du stress et de leur impact sur le corps humain.
- Exercices de respiration, de détente musculaire et de relaxation.
- Mise en place de stratégies et de méthodes de travail pour une bonne gestion du stress et du temps.

Ou encore:

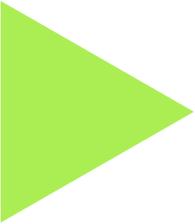
**TRAVAIL EN ÉQUIPE ET RELATIONS PROFESSIONNELLES**

**PRÉVENTION DE LA SANTÉ**

[...]

**Nb:** Ces prestations sont réalisables en plusieurs séances; nombre de séance à définir selon les objectifs à atteindre.





POUR QUI?



**TOUS LES ACTEURS DE VOTRE  
ENTREPRISE...**



***Tout le monde peut être concerné par la gestion du stress en milieu professionnel.***

Les applications des outils et techniques de gestion du stress se feront « **sur mesure** » selon vos **besoins spécifiques**.



## EN PRATIQUE

1/2 JOURNÉE DÉCOUVERTE GRATUITE

### *Journées d'intervention sur une thématique spécifique*

(thème et nombre de séance déterminés en partenariat avec entreprise)

### *Ateliers en groupe*

(Ateliers gestion stress et temps ...)

Maximum 15 participants

Séances de 60 min

Ponctuels ou réguliers



### *Séances individuelles*

15-20 min de *relaxation rapide*  
(sur les temps de pause)

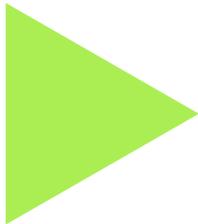
50 min de *relaxation plus profonde*  
(sur plusieurs séances)



**Pour les séances individuelles et les ateliers:** Une partie de la première séance sera dédiée à la présentation du praticien et du groupe ainsi qu'à la définition des besoins.



Veillez s'il vous plait me contacter, un **devis gratuit** vous sera envoyé dans les plus brefs délais



## CONTACT



**Nadège S.**

**Toulouse relaxation**



**07 69 74 54 02**



**n.samalens@gmail.com**  
***www.toulouserelaxation.fr***