

THÉMATIQUES D'INTERVENTION DES CENTRES DE GESTION DU STRESS



RÉGULATION
DU STRESS



PROJETS DE
CHANGEMENT



COHÉSION
D'ÉQUIPE



RISQUES
PSYCHO-SOCIAUX



ACTIONS S'INSCRIVANT
DANS LES DÉMARCHES
DE PRÉVENTION SANTÉ



CENTRES
DE GESTION
DU STRESS

UN RÉSEAU DE SPÉCIALISTES
AU SERVICE DES PERSONNES
ET DES ENTREPRISES
DANS LES DOMAINES DE
LA RÉGULATION DU STRESS
ET DE LA PRÉVENTION SANTÉ

N'hésitez pas à nous consulter,
nous viendrons à votre rencontre
pour vous proposer l'intervention
la plus pertinente au regard
de votre problématique

www.centres-gestion-stress.com



CENTRES
DE GESTION
DU STRESS

RÉGULATION DU STRESS
& PRÉVENTION SANTÉ

www.centres-gestion-stress.com



**CENTRES
DE GESTION
DU STRESS**

DES ÉQUIPES ET DES COMPÉTENCES AU SERVICE DE L'HUMAIN

Les Centres de Gestion du Stress interviennent dans les entreprises, les institutions, auprès des professionnels de la relation d'aide mais accompagnent également les particuliers.

Ils sont tous pilotés par des sophrologues professionnels certifiés et sélectionnés pour leurs compétences.

Pluridisciplinaires, les Centres réunissent des compétences en matière d'information, de formation, et d'accompagnement des individus.

Selon l'OMS

« LA SANTÉ EST UN ÉTAT DE COMPLET BIEN-ÊTRE PHYSIQUE, MENTAL ET SOCIAL, ET NE CONSISTE PAS SEULEMENT EN UNE ABSENCE DE MALADIE OU D'INFIRMITÉ. »

Le concept intégratif des Centres de Gestion du Stress, par son approche psycho-corporelle, répond étroitement à cette définition de la santé de l'OMS.



Ce concept prend appui sur les outils de la sophrologie, les techniques de communication, d'écoute et d'expression, pour une approche globale de la personne dans son environnement.

Nos interventions s'effectuent soit dans les Centres de Gestion du Stress, soit sur d'autres sites (entreprise, institution, ...).

Une bonne régulation du stress et des émotions, des relations équilibrées, une activité physique régulière des atouts majeurs pour conserver ou retrouver un bon état de santé.



VOUS ÊTES UNE ENTREPRISE, UNE INSTITUTION OU UNE COLLECTIVITÉ

Les Centres de Gestion du Stress sont en mesure de vous proposer différents formats d'intervention : conférence, atelier, journée de sensibilisation, formation.

Ces actions peuvent être ponctuelles ou s'inscrire dans la durée et la régularité. Elles peuvent être étalées dans le temps et s'adaptent à votre situation et vos problématiques.



VOUS ÊTES UN PARTICULIER

Dans les moments clés de la vie : périodes de changement, réalisation de projet, situation difficile ou vécue comme telle dans le cadre personnel ou professionnel, les Centres de Gestion du Stress vous accompagnent au moyen de séances individuelles, en groupe, d'ateliers à thèmes etc.