

## Comprendre le stress et mieux l'appréhender dans sa vie professionnelle mais aussi personnelle (\*)

(\*) Cette formule est réservée aux entreprises

Vous êtes **chef d'entreprise**, vous **gérez une équipe** ou êtes **responsable des formations** en interne **ET le bien-être de vos collaborateurs** est l'une de vos préoccupations.

☞ Ce qui suit va vous intéresser!



Vous remarquez que **vos employés** sont parfois **sous l'emprise du stress** et qu'il leur est difficile de concilier vie professionnelle / privée - télétravail / présentiel?

Vous constatez, également, **certaines tensions** (*en eux mais également, parfois, dans leurs relations aux autres*) qui surgissent, pour pouvoir:

- ✓ respecter les échéances,
- ✓ assumer leurs responsabilités,
- ✓ répondre aux exigences inhérentes à leur fonction ou,
- ✓ gérer imprévus.

Que diriez-vous de **leur offrir des clés** pour mieux:

- \* se comprendre,
- \* respirer,
- \* appréhender le stress et s'en libérer,
- \* s'apaiser,
- \* se reconnecter à soi,
- \* prendre du recul,

Dans **une vision de bien-être à long terme et d'anticipation des risques "psycho-sociaux"** . . .



### Pourquoi cette formation?

Je constate en séance, de plus en plus de stress chez les personnes qui me consultent et une confusion qui s'installe, parfois, entre la sphère professionnelle et privée (*tant au niveau "pratico-pratique" que psychologique!*), qui fait que ce stress est, bien souvent, omniprésent.

Cette formation a pour objet de **transmettre des outils pratiques pour se libérer du stress**.

### A l'issue de cette formation, les participants sauront:

- repérer le stress dès qu'il s'imisce dans leur quotidien,
- comprendre comment ils fonctionnent ainsi que leur cerveau face au stress,
- utiliser des techniques simples pour s'apaiser,
- prendre en main leur "bien-être" intérieur de manière autonome,
- être plus sereins, apaisés et donc plus efficaces. . .

N'hésitez-pas à me contacter pour avoir une vue complète sur **le contenu détaillé du programme** de celle-ci.

©Frédérique Henry - Kinésiologue

11, Rue de Baya à 5353 Goesnes

☎ 0476/34.18.46 ✉ [contact@frederique-henry.be](mailto:contact@frederique-henry.be) 📄

🌐 [www.frederique-henry.be](http://www.frederique-henry.be)



## Durée et Formule

Une  **demi-journée en matinée**  (généralement, un vendredi à convenir) par  **petits groupes**  (maximum 6 personnes - à adapter en fonction de vos besoins)

La formation peut s'adapter en plusieurs points à la structure et aux demandes de votre entreprise. N'hésitez-pas à me contacter pour en discuter.

## Que pouvez-vous en retirer?

- ★ Augmentation du  **bien-être**  de vos employés,
- ★ Augmentation de leurs  **performances**  puisque les 2 sont étroitement liés,
- ★ Amener une nouvelle dynamique et vision dans vos équipes en leur offrant la possibilité d'échanger de manière informelle,
- ★ Leur envoyer un signal fort que leur "bien-être" est une priorité pour vous, tout aussi importante que l'entretien des compétences.

## Ce que cette formation n'est pas...

Attention, cette formation n'est ni un coaching d'employés sur les relations interpersonnelles, pas plus qu'une formation en gestion de conflits, en communication ou en assertivité.

Il s'agit un  atelier innovant , de  pratique  de techniques de gestion du stress, de respiration, d'apaisement et d'équilibration ( *physique et énergétique* ) enrichi de quelques notions théoriques ( *relatives aux neurosciences* ) nécessaires à l'intégration des outils présentés.

## Prochaines dates disponibles en 2022

<del>Vendredi 02 septembre 2022 - 9h' à 12h'</del>	<del>Vendredi 04 novembre 2022 - 9h' à 12h'</del>
<del>Vendredi 09 septembre 2022 - 9h' à 12h'</del>	<del>Vendredi 11 novembre 2022 - 9h' à 12h'</del>
<del>Vendredi 16 septembre 2022 - 9h' à 12h'</del>	<del>Vendredi 18 novembre 2022 - 9h' à 12h'</del>
<del>Vendredi 23 septembre 2022 - 9h' à 12h'</del>	<del>Vendredi 25 novembre 2022 - 9h' à 12h'</del>
<del>Vendredi 30 septembre 2022 - 9h' à 12h'</del>	<del>Vendredi 02 décembre 2022 - 9h' à 12h'</del>
<del>Vendredi 07 octobre 2022 - 9h' à 12h'</del>	<del>Vendredi 09 décembre 2022 - 9h' à 12h'</del>
<del>Vendredi 14 octobre 2022 - 9h' à 12h'</del>	<del>Vendredi 16 décembre 2022 - 9h' à 12h'</del>
<del>Vendredi 21 octobre 2022 - 9h' à 12h'</del>	<del>Vendredi 23 décembre 2022 - 9h' à 12h'</del>
<del>Vendredi 28 octobre 2022 - 9h' à 12h'</del>	<del>Vendredi 30 décembre 2022 - 9h' à 12h'</del>

## Informations de contact

Email: [contact@frederique-henry.be](mailto:contact@frederique-henry.be)

Téléphone: 0476/34.18.46

Site Internet: [www.frederique-henry.be](http://www.frederique-henry.be)



## Qui suis-je? Et pourquoi faire appel à moi?

Je suis Frédérique Henry, Kinésologue certifiée par la  **FBK**  (Fédération Belge de Kinésiologie)

J'ai  **un cabinet**  à Goesnes (Ohey)  **en Province de Namur**  et  **une consultation**  le mardi à  *l'Espace Santé de Huy en Province de Liège*  ☎ [www.espacesantedehuy.be/kinesiologie/](http://www.espacesantedehuy.be/kinesiologie/)

J'anime également des ateliers en petits groupes au  **Centre Sweetch**  d'Andenne.

J'ai suivi en 2015 l'intégralité de la **formation "personne de confiance"** (Wolters Kluwer/Attentia) mise en place suite à la législation sur les risques "psycho-sociaux" étant personne ressource, à l'époque, au sein de la société Sanoma pour laquelle je travaillais.

Je suis également Licenciée en Sciences Commerciales et Financières (**HEC**) et j'ai travaillé une petite vingtaine d'années dans le secteur privé dans différentes fonctions.

Je connais donc le stress que l'on peut subir parfois au sein des entreprises. Bien entendu, le monde a considérablement changé ces dernières années avec un stress toujours plus grandissant comme je le mentionnais précédemment, suite à la crise sanitaire mais également de par les préoccupations actuelles: économiques et énergétiques.

A plus d'un titre, grâce à mon expérience professionnelle passée dans le privé et actuelle en tant que Kinésologue mais aussi par la formation que j'ai suivie en Analyse Transactionnelle, je peux vous aider:

- ✓ à amener plus de "bien-être" au sein de votre entreprise,
- ✓ à investir dans "l'être" et dans l'humain" de chacun de vos collaborateurs,
- ✓ à diminuer le stress de ceux-ci pour qu'ils retrouvent leur équilibre et l'accès à leur plein potentiel.

Si vous désirez en connaître plus sur moi, suivez le lien... [www.frederique-henry.be/qui-suis-je](http://www.frederique-henry.be/qui-suis-je)

## Mes formations

[www.frederique-henry.be/qui-suis-je/#mes-formations-et-certifications](http://www.frederique-henry.be/qui-suis-je/#mes-formations-et-certifications)

## Témoignages

*"Accueil chaleureux. Atelier très complet et didactique. Très bien. Ce que j'ai trouvé de positif : la théorie complétée par les exercices. Je repars avec de bonnes techniques." Stéphanie d'Andenne*

*"L'atelier était parfait (autant théorique que pratique). Tout en douceur, le partage des expériences ainsi que les cartes, tout était très parlant. Ce que j'ai trouvé de positif : les échanges du groupe (en petit groupe, c'était très profitable), les explications et les cartes. Un moment très agréable. Mon stress a diminué, je suis très satisfaite, je repars outillée pour gérer au mieux mon stress avec des outils qui fonctionnent rapidement. J'assisterai sûrement à d'autres ateliers sans avoir encore une idée pour le thème. Super atelier correspondant à mes attentes. Un tout grand Merci à vous." Stéphanie S.*

*"Je me parfaitement bien, repartant avec des connaissances dans tous les sens du terme." Diana*

*"Très constructif, bel échange, tout était top. Je repars avec de la sérénité. Je retiens l'échange et la bienveillance." Bérénice*

*"J'ai vécu cet atelier de manière ouverte et curieuse. J'ai aimé les échanges et tester les techniques. Je repars avec un soulagement et le sentiment d'avoir des outils, des chemins qui s'ouvrent à moi. Cet atelier doit être abordé avec une ouverture d'esprit. Il permet de tester des techniques et d'évaluer notre ressenti propre. Rien de magique, tout est expliqué "scientifiquement". Emilie d'Andenne*

*"Belle découverte! Aller chercher en soi les ressources, accueillir ce qui est là. Se mettre en marche avec un accompagnement en toute bienveillance. Merci." Anne-Françoise*

*"Concernant les ateliers de "gestion du stress" & de "libération émotionnelle" : ces 2 ateliers très différents mais complémentaires m'ont donné des outils pour faire face à une situation de stress. Le deuxième atelier m'a permis de travailler sur un point plus particulier qui me tenait à cœur... À expérimenter !" Catherine de Fernelmont*

*"Je n'ai pas fait de séance de kinésologie mais j'ai participé à un atelier sur la gestion du stress. Elle répond à toutes nos questions, nous conseille. Prochaine étape : une séance de kinésologie. A recommander :-)" Magdalena Julien Hacquin*

Pour d'autres témoignages, rendez-vous sur [www.frederique-henry.be/ils-en-parlent/](http://www.frederique-henry.be/ils-en-parlent/)



