

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

(\*) Cette formule est réservée aux entreprises & centres de formation

Vous **organisez des formations** ou,  
Vous **êtes chef d'entreprise**, vous **gérez une équipe**, **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.

**Et si cette année vous leur offriez une "expérience: la sérénité"**

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 cet atelier/workshop?

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.

**Savez-vous qu'un collaborateur sous stress est moins performant?**

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'immisce 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. . .

Ce que je propose c'est d'aider les personnes à **comprendre leur fonctionnement** et pouvoir disposer de techniques de gestion du stress pour **apprendre à s'apaiser** et **ne pas se laisser submerger par le stress dans sa sphère professionnelle et privée**. Pour **être plus concentré et efficace au travail, améliorer ses relations, son bien-être et sa santé**.

## La force de mes formations

Transmettre des techniques simples & efficaces que les participants peuvent directement appliquer avec en bonus des explications sur le stress (*ses mécanismes, les influences sur notre organisme*), le fonctionnement de notre cerveau et système nerveux dans le but de mieux se comprendre afin d'être mieux équipé pour avancer sereinement dans la vie. Partager des clés essentielles pour gérer son stress et pouvoir s'apaiser facilement.

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

## Durée et Formule

L'offre que j'ai développée **s'adapte en plusieurs points à la structure et aux demandes de votre entreprise**. La formule peut varier entre un jour ou deux journées en fonction des thèmes abordés (approfondis) et parcourus. N'hésitez-pas à me contacter pour en discuter et définir le contenu de la formation.

## 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 cet atelier/workshop n'est pas...

Attention, il ne s'agit pas d'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 neuro-sciences et à la théorie polyvagale*) nécessaires à l'intégration des outils présentés.



## Informations de contact

Email: [contact@frederique-henry.be](mailto:contact@frederique-henry.be) / [frederique.henry.kinesiologue@gmail.com](mailto:frederique.henry.kinesiologue@gmail.com)

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)** et Formatrice en gestion du stress à l'



J'ai un **cabinet** à Goesnes (Ohey) en **Province de Namur** et une **consultation** hebdomadaire 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 ainsi que des conférences régulièrement sur la gestion du stress.

J'ai lancé en juin 2023, un **programme en ligne en toute autonomie** dans le cadre de la gestion du stress: "*21 jours pour s'apaiser et se libérer du stress*"

En 2015, alors que j'étais encore employée, j'ai suivi 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 MEDIA.

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

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, énergétiques & de sécurité.

A plus d'un titre, grâce à mon expérience professionnelle passée dans le privé et actuelle en tant que Kinésologue et formatrice en gestion du stress mais aussi par la formation que j'ai suivie pendant 3 ans en Analyse Transactionnelle, je peux vous aider à:

- ✓ amener plus de "bien-être" au sein de votre entreprise,
- ✓ investir dans "l'être" et dans l'humain" de chacun de vos collaborateurs,
- ✓ 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)

*Et parce qu'ils en parleront mieux que moi, les 3 pages suivantes sont consacrées aux témoignages de participant.e.s* 📖



## Témoignages

### Suite à un workshop

"J'ai trouvé cet atelier très bien. Je l'ai trouvé intéressant et accessible. C'était agréable par la façon dont c'était mené et positif car nous avons reçu quelques outils à mettre en place au quotidien, chez nous. Ce qui m'a attiré tout de suite c'est la simplicité des techniques. Et donc la facilité de les mettre en place. On rentre à la maison avec quelque chose à faire et qui fonctionne. Que dire des effets quand la pratique sera journalière..." | Nadine |

"J'ai trouvé ça surprenant, intéressant. J'ai été bluffée par le pouvoir qu'on a sur soi: DÉCIDER - Choisir. Atelier tout en convivialité. Comprendre nos mécanismes physiques, voir notre corps fonctionner avec notre âme. Je repars avec des outils concrets et qui ont été appliqués. J'ai trouvé agréable les échanges, les exercices. Mes attentes étaient comblées. J'ai hâte de suivre un autre atelier" | Marie d'Assesse |

"Cet atelier a été très confortable et instructif. Atelier riche en exemples concrets et petits outils pratiques simple à reproduire. Un premier pas vers une vie plus apaisée. Je suis rassurée d'avoir trouvé des choses simples qui vont me permettre de m'apaiser" | AG |

"Très bien, c'était un agréable moment. Il a répondu à mes attentes d'apprendre à gérer mon stress et d'apprendre sur ma façon d'agir. J'ai trouvé agréable les exercices, votre bienveillance et pouvoir mettre des mots sur certaines situations. Merci pour votre bienveillance et de partager ce savoir faire ainsi que votre accueil!" | Manon |

"Super, je repars avec des outils intéressants. Ce que j'ai trouvé de positif, les exercices et savoir mettre des mots sur certaines situations et aussi le tirage des cartes. Atelier instructif" | Sylvie Paquot |

"Merci pour cet atelier, bienveillance, écoute sont les maîtres mots. Je me suis sentie écoutée, sans jugement. J'ai aimé le partage et repars avec une sensation d'être à ma place" | Vinciane |

"J'ai bien vécu cet atelier qui a répondu à mes attentes: des outils faciles à intégrer au quotidien. J'ai trouvé agréable les sensations physiques et je repars plus posée." | Isabelle de Viroinval |

"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 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 |

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. |

"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|

"Je n'ai pas fait de séance de kinésiologie 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 kinésiologie. A recommander :-)" |Magdalena Julien Hacquin|

### *Suite à une formation*

"Très satisfaite de la formation et une expérience humaine fantastique que je recommanderai sans hésitation. Je repars avec des clés et une méthode claire pour m'aider à gérer mon stress aussi bien dans ma vie professionnelle que dans ma vie privé" |Kaliopi de Charleroi|

"J'ai adoré les échanges, les exercices effectués, les informations données... On se sent bien encadré avec une formatrice passionnée. Je ne regrette absolument pas le trajet effectué (!) cela en vaut le détour" |Angel de Tournai|

"Cette formation m'a fait beaucoup de bien. Elle m'a donné des clés pour gérer mon stress. Je vous remercie beaucoup. La formation se déroule en toute simplicité avec beaucoup de bienveillance sans obligation aucune de détailler sa vie privée. Chacun dit ce qu'il a envie de dévoiler ou dire. Bref, une formation agréable. Un moment pour soi et son bien-être" |Alain de Huy|

"Cette formation m'a permis de prendre conscience que je passais énormément les émotions des autres avant les miennes et qu'à l'avenir il faudrait mettre des limites" |Justine de Mouscron|

"Formation très intéressante qui mériterait d'être étalée sur plusieurs jours pour être encore plus approfondie. J'ai bien aimé les petits groupes permettant un partage; les exercices variés et simples. Je repars avec des techniques simples à pratiquer, une théorie facile à comprendre, des outils pour mieux se connaître. Une formation enrichissante remplie de bons conseils, un bon moment de partage..." |Laurence|

*"Dans le monde dans lequel nous vivons, nous devrions avoir plus de formations de ce genre. Apprendre le stress au positif... J'ai bien vécu cette formation qui m'a appris beaucoup de choses et surtout des méthodes pour gérer le stress. J'ai aimé le calme et la conscience de soi. Cela m'a été profitable d'apprendre qui je suis, comment dire non, avoir des méthodes en cas de stress." |Véro|*

*"Formation très enrichissante qui se veut très pratique, très conviviale. J'ai trouvé positif le groupe (échanges) et les outils simples à utiliser sur son lieu de travail et en dehors en cas de stress. Je repars avec la prise de conscience de ce que je ne peux pas contrôler et des outils pratiques." |Marc|*

*"Formation agréable et bien utile. On apprend des techniques pour stopper le stress et qui peut nous aider ainsi que notre entourage. Merci! J'ai appris des techniques qui vont me servir dans ma vie de tous les jours. J'ai trouvé positif d'être en groupe et de voir l'avis des différents participants. Je suis repartie calme et zen." |Clothilde|*

*"Formation très agréable. Vous avez répondu à mes attentes, hâte de mettre en pratique les techniques pour pouvoir gérer mon stress. J'ai apprécié les exercices "anti-stress" et vos réponses à nos questions. Je repars avec plein de choses, une meilleure confiance en moi, prendre du temps, pouvoir gérer mon stress. Je peux penser à moi." |Alexandra|*

*"Incroyablement surpris du bien-être que peut provoquer cette formation. Très instructif, beaucoup d'exercices de relaxation. J'ai vécu une belle expérience" |Quentin de Mons|*

*"J'ai passé un chouette moment lors de votre formation. Il a répondu à toutes mes attentes, mes questions, de chouettes conseils pour mieux gérer mon stress. Une formation comme je l'espérais où j'ai appris pas mal de choses et surtout des techniques de relaxation..." |Mélicha d'Arsimont|*

*Je vous remercie pour cette formation intéressante et éclairante empreinte de bienveillance. Cela m'a donné l'envie d'approfondir les pistes données et de les mettre en oeuvre. Ce fut une belle expérience. La possibilité de s'exprimer, de confronter nos expériences de situations de stress, d'identifier nos ressentis, nos émotions et obtenir des pistes de réflexions et des petits "trucs" pour "gérer" ou même "évacuer" le mauvais stress" |Magali|*

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