



Hélène Russo

ATELIERS - CONFÉRENCES GESTION DU STRESS

ET SI LE STRESS N'ÉTAIT PAS UNE FATALITÉ AU TRAVAIL ?

Entre pression des délais, surcharge mentale, réunions à répétition et fatigue accumulée... le stress professionnel s'installe souvent sans qu'on le voie venir. Résultat : irritabilité, troubles du sommeil, tensions corporelles, baisse de motivation.

IL EXISTE D'AUTRES MANIÈRES DE FONCTIONNER !

Des outils simples, concrets et efficaces pour :

- comprendre les mécanismes du stress,
- restaurer la concentration et l'énergie,
- retrouver un équilibre durable entre performance et bien-être.

C'est tout l'objectif des Ateliers - Conférences Gestion du Stress des moments dynamiques, interactifs et ressourçants pour vos équipes.

→ AU PROGRAMME

- comprendre les réactions du cerveau face à la pression (amygdale, cortisol, adrénaline),
- expérimenter des techniques de régulation immédiate (respiration, ancrage, cohérence cardiaque),
- découvrir des outils de prévention pour le corps et le mental, issus du yoga, de la naturopathie et des neurosciences.

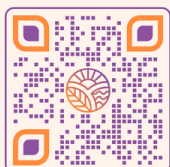
→ OBJECTIFS POUR VOS ÉQUIPES

- comprendre les mécanismes du stress et identifier leurs signaux personnels
- apprendre 2 à 3 techniques de régulation immédiates (cohérence cardiaque, ancrage corporel...)
- renforcer la concentration, la récupération mentale et la communication
- prévenir les risques psychosociaux et améliorer le climat de travail

**UNE ENTREPRISE APAISÉE, C'EST UNE ÉQUIPE PLUS CRÉATIVE,
PLUS HUMAINE ET PLUS PERFORMANTE.**

Ateliers disponibles en présentiel ou en visio

Thèmes adaptables selon votre secteur (industriel, éducatif, tertiaire...)



Hélène Russo +33(0)6 32 73 17 36

Spécialiste de la gestion des émotions
et de l'hypersensibilité

NDA 27210484021

820 286 425 00039

APE : 96.09z – Autres services personnels n.c.a

Contact & infos :

www.helenerusso.com

helene.russo.therapeute@gmail.com

[@helene21_lechantdescellules](https://www.instagram.com/helene21_lechantdescellules)