

## INFORMATIONS



**SAINT-LOUIS** Lieu sera précisé ultérieurement vers  
Saint-Louis



Début le samedi 03 octobre 2026



**DURÉE** : 03:00

**Prix** : **29.00 €**

**PROFILS** : Préventrice risques psycho-sociaux en entreprise

### PRE REQUIS :

Ouvert à toute personne active souhaitant mieux se connaître et préserver son équilibre.

### MATERIEL :

Prenez de quoi écrire avec un support.

**CODE ACTIVITÉ** : 11SL1453

## DESCRIPTION

Vous vous sentez épuisé-e en arrivant le matin ? Vous rentrez le soir sans avoir l'impression d'avoir vraiment accompli quelque chose ? Vous avez du mal à "décrocher" mentalement, même le week-end ?

Ces signaux méritent votre attention et cet atelier est fait pour vous.

### Ce que vous vivrez durant ces 3 heures :

Dans un premier temps, vous découvrirez les mécanismes du stress chronique et comprendrez comment le corps et le mental envoient des signaux bien avant l'épuisement total.

Grâce à un auto-bilan guidé, vous apprendrez à reconnaître où vous en êtes sur votre propre "thermomètre de la charge".

Dans un second temps, vous expérimenterez des techniques issues de la sophrologie et de la préparation mentale pour retrouver rapidement un état de calme et de clarté : ancrage corporel, respiration ciblée, visualisation de ressources.

Enfin, vous repartirez avec un plan d'action concret et personnalisé, pour agir dès le lendemain sans tout bouleverser.

**La méthode** : alternance d'apports théoriques courts, d'exercices pratiques en groupe et de temps de réflexion individuelle.

*Cet atelier n'est pas une consultation médicale ou psychologique. Il s'agit d'un espace de prévention, de prise de conscience et d'outillage pratique.*



## OBJECTIFS

À l'issue de cet atelier, vous serez capable de :

- Distinguer fatigue passagère, surmenage et premiers signes de burn-out
- Identifier vos propres signaux d'alerte physiques, émotionnels et comportementaux
- Utiliser deux techniques de régulation du stress applicables immédiatement dans votre quotidien professionnel
- Mettre en place un plan d'action personnel simple pour préserver votre énergie sur la durée

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	03-10-2026	09:00	03:00	