



Eurêka Stress Solutions
Expert en préparation mentale



- **AUDIT DE STRESS PROFESSIONNEL – Les RPS au DU**
- **MODULES DE FORMATION PROFESSIONNELLE**
 - **COACHING ET VISIOCOACHING (SKYPE)**

WWW.EUREKASTRESS.COM



Le confort d'un accompagnement à distance



Laurence DRON Eurêka Stress Solutions

Consultante IPRP en prévention
des Risques Psychosociaux (RPS)

Formatrice en gestion du stress,
management participatif, cohésion
d'équipe et relations humaines

Coach et préparateur mental
Psychothérapeute PNL
Hypnothérapeute Ericksonienne

Diplômée de l'INLPTA
Certifiée HBDI Herrmann Europe
IPRP habilitée par la Direccte Occitanie



HBDI™ Certified
Herrmann Brain Dominance Instrument™



Stress – que faire ?

Le stress est en nous –

La gestion du stress aussi

Passionnée par les relations humaines depuis toujours, mon expertise s'est construite au fil de 20 ans de recherche en psychopédagogie et neurosciences cognitives et comportementales appliquées aux pathologies neurodégénératives et au Syndrome Général d'Adaptation plus connu sous le vocable de STRESS.

A l'appui de longues années de pratique en relation d'aide, coaching de développement personnel et professionnel, conception et animation de modules de formation continue (auprès de quelques 5000 stagiaires issus des secteurs privés et publics), j'ai l'immense plaisir de vous présenter mon nouveau catalogue 2018 et son offre de prestations accessible en format présentiel ou à distance.

Si le monde du travail reste une aventure humaine complexe, souvent éprouvante par la multitude de ses sollicitations, tout acteur socioprofessionnel mérite de s'enrichir de nouvelles connaissances à mettre au service de sa santé, de son bien-être et d'une qualité de vie au travail mutuellement bénéfique.

Les solutions sont assurément en nous !
A très bientôt pour les honorer ensemble.

Retrouvez toutes mes informations sur :
www.eurekastress.com





LE SAVIEZ-VOUS ?

Notre cortex, également appelé matière grise, conscience ou cognition, traite un maximum de 9 informations à la fois. Au-delà, il est soumis au stress et nous menace de burn-out !

Alors que notre système limbique, également appelé mémoire sensorielle et émotionnelle, stocke des milliards de données inconscientes, un tri sélectif s'opère en permanence au sein du cortex.

C'est en améliorant la qualité de ce tri cognitif sélectif qu'il est possible de déployer des trésors de flexibilité et d'adaptabilité aux contraintes de l'environnement.

STRESS : Danger pour la santé

Toutes les recherches en neurobiologie et neurophysiologie confirment l'impact négatif du stress sur la défense immunitaire et l'organisme en général. Des dysfonctionnements affectent la résistance nerveuse et provoquent des troubles du sommeil, du poids, de la mémoire et de la concentration. D'autres plus récentes, apportent les preuves des effets délétères du stress sur l'accélération du vieillissement cérébral et l'apparition de maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer, puis sur la recrudescence des accidents cardiaques et vasculaires cérébraux. Stress, hyperactivité, dépression et syndrome d'épuisement (burn-out) sont des pathologies aux lourdes conséquences. Dans le monde du travail, les risques psychosociaux sont au cœur de toute démarche de prévention à mettre au service de la performance et de la santé des acteurs de l'entreprise.

STRESS : Renforcer le mental pour mieux s'adapter

Dans la vie, les mises à l'épreuve ne manquent pas... Le stress, rappelons-le, est un Syndrome Général d'Adaptation (SGA). Pour faire face aux situations éprouvantes rencontrées en contexte professionnel, les méthodes de gestion émotionnelle et mentale s'avèrent indispensables. L'originalité des parcours de développement personnel ici proposés, accessibles en formation, coaching et visio-coaching, s'appuie sur l'enseignement de techniques modernes issues des neurosciences cognitives et comportementales et d'approches énergétiques ancestrales. S'il appartient à tout dirigeant de prendre ses responsabilités en se dotant, et en dotant ses collaborateurs, des outils nécessaires à la qualité de vie au travail, il appartient à tout un chacun d'agir en prévention de sa santé, de s'informer et d'agir afin de lutter contre le stress chronique et ses lourdes conséquences.



PRÉVENIR LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX ÉVALUER LE STRESS PROFESSIONNEL

Prévenir les risques psychosociaux et les inscrire au Document Unique est une obligation légale pour tout dirigeant d'entreprise. Les risques psychosociaux (RPS) sont les risques pour la santé mentale, physique et sociale, engendrés par les conditions d'emploi, les facteurs organisationnels et relationnels susceptibles d'interagir avec le fonctionnement mental. Le terme de RPS recouvre trois types de risques : stress au travail, harcèlements (moraux, sexuels), violences et incivilités (internes ou externes à l'entreprise).

RAPPELS ESSENTIELS

- Le dirigeant d'entreprise doit assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale de tous ses salariés avec une obligation de résultat (Article L4121-1 du Code du travail).
- Au-delà du Code du travail, des textes complémentaires définissent plus spécifiquement l'obligation de prévention des risques psychosociaux. Depuis une dizaine d'années, le champ réglementaire de la prévention intègre de plus en plus la dimension psychologique. L'ANI du 19 juin 2013 intitulé « Vers une politique d'amélioration de la qualité de vie au travail et de l'égalité professionnelle » affirme que la préservation de la santé et de la sécurité au travail et l'amélioration des conditions de travail constituent un levier de performance pour l'entreprise. Elles reposent en effet notamment sur des relations collectives constructives et sur une réelle attention portée à la qualité du travail.
- Enfin, le Plan Santé au Travail 2017-2020 - PST 3, initié par le Ministère du Travail, de l'Emploi, de la Formation professionnelle et du Dialogue social, renforce les dispositifs qui tendront à améliorer la qualité de vie au travail comme levier de santé, de maintien en emploi des travailleurs et de performance économique et sociale de l'entreprise.

PRESTATIONS DE CONSEIL ET ACCOMPAGNEMENT : LES RPS AU DOCUMENT UNIQUE

- A l'appui d'outils opérationnels promulgués par l'INRS, évaluation des facteurs de risques psychosociaux présents dans l'entreprise menée dans un cadre réglementaire.
- Soutien apporté pour l'instruction et l'insertion des résultats du diagnostic RPS au Document Unique, appuyé d'un plan d'actions préventives.
- Programme d'accompagnement pouvant faire suite à l'action de prévention primaire, sous forme de prestations de formation ou de coaching individuel et d'équipe.



Conditions et déroulement :

- Faisons connaissance
- Elaborons ensemble votre projet d'actions de prévention
- Formalisons ensemble les étapes requises
- Menons cette mission dans un cadre éthique et humaniste

➔ Devis fourni après audit des besoins.

SE FORMER, FORMER SES ÉQUIPES

PRÉVENIR LE STRESS PROFESSIONNEL

Anticiper les dégâts du stress et le risque de burn-out (syndrome d'épuisement professionnel) en jouant la carte de la résistance nerveuse et d'un équilibre à placer au coeur du quotidien au travail. Acquérir des outils d'auto-régulation et développer les 5 C de la résistance nerveuse et mentale : Calme, Confiance, Concentration, Créativité et Combativité.

PROGRAMME INDICATIF

- **L'essentiel en neurophysiologie et psycho-énergétique**

Connaître les mécanismes du stress et ses conséquences sur l'équilibre énergétique, émotionnel et mental à partir de données tirées des neurosciences cognitives et comportementales. Comprendre les bénéfices de la relaxation et de la méditation dans les processus d'adaptation et le maintien d'une bonne défense immunitaire.

- **Accéder au calme, à la concentration et à une mémoire performante**

Comprendre et apprendre comment faire face aux épreuves des enjeux psychosociaux, de la pression des résultats, du surmenage et de l'épuisement psychologique par des moyens naturels dont « Dame Nature » nous a tous dotés :

- Techniques de respiration consciente (Yoga de la respiration)
- Exercices de gymnastique oculaire, stimulation neurosensorielle, relaxation guidée
- Techniques de **méditation contemporaine** : apprendre à faire le vide, à calmer les tensions, à récupérer de l'énergie, à optimiser ses facultés intellectuelles.

- **Découvrir le pouvoir de la psychologie positive et de la visualisation créatrice**

Apprendre quelques techniques tirées de la préparation mentale et de l'auto-hypnose pour se motiver, se faire confiance, développer maîtrise de soi, combativité et optimisme.



20 % d'apports théoriques et 80 % d'exercices pratiques

Conditions et déroulement :

Accompagnement en coaching individuel

- Consultations en visio-coaching (logiciel Skype)
- Voir l'offre découverte « MON VISIOCOACHING RPS 2.0 »*

Formation sur mesure ou Coaching d'équipe

- Une à deux journées animées sur site ou en extérieur

➔ Devis fourni après audit des besoins.



SE FORMER, FORMER SES ÉQUIPES COMMUNIQUER EFFICACEMENT AVEC LA PNL

Rien de plus confortable que de trouver les bons mots, apprendre à décrypter les « jeux du je », développer qualité d'écoute des autres et d'expression de soi, éliminer le stress lié aux relations humaines conflictuelles. Découvrir comment utiliser langage verbal et non verbal pour renforcer son assertivité, se faire entendre, se faire comprendre, oser dire et savoir dire.

PROGRAMME INDICATIF

- **La Programmation Neuro-Linguistique, c'est génial !**

Connaître les bases de la **neurosémantique** et de la **neurolinguistique** pour accéder à une nouvelle aisance communicationnelle, accessible à tous. Découvrir les mécanismes inconscients du langage verbal, se familiariser avec les registres sensoriels à l'origine de l'expérience vécue digitalisée, comprendre et mesurer le pouvoir des mots.

- **L'art d'écouter et de formuler à bon escient**

Apprendre à guider les autres vers leurs propres réponses par des techniques de questionnement et de reformulation appropriées. Développer l'observation, cultiver la tolérance et accueillir besoins, croyances et valeurs comme autant d'expressions identitaires à valider, accompagner et recadrer dans un cadre d'objectif.

- **Silence, j'existe !**

Améliorer sa communication non verbale, anticiper l'impact de l'image et du corps sur les messages transmis, apprendre comment se centrer pour interagir avec intégrité.

- **Utiliser des états-ressources, pour soi, pour les autres**

Faire appel à l'impact des émotions positives liées aux expériences mémorisées. S'appuyer sur des techniques d'ancrage PNL pour accéder à des états de confiance et de bien-être à volonté, et en toute circonstance. Apprendre à les utiliser pour aider son entourage.



20 % d'apports théoriques et 80 % d'exercices pratiques

Conditions et déroulement :

Accompagnement en coaching individuel

- Consultations en visio-coaching (logiciel Skype)

Voir l'offre découverte « MON VISIOCOACHING RPS 2.0 »

Formation sur mesure ou Coaching d'équipe

- Une à deux journées animées sur site ou en extérieur

➔ Devis fourni après audit des besoins.



SE FORMER, FORMER SES ÉQUIPES TRAVAILLER ET RÉUSSIR ENSEMBLE

Le succès du travail en équipe tient au respect de l'unicité et de la complémentarité des profils de personnalités en présence. Pour se fédérer autour de projets communs, rien de tel que de mieux se connaître et connaître les autres. Grâce au modèle international HBDI® des Préférences cérébrales de Ned Herrmann, les différents styles de communication sont compris et acceptés, les consensus facilités, les sources de stress relationnel et de conflits interpersonnels évitées.

PROGRAMME INDICATIF

- **Partir à la découverte de son Profil de personnalité à 4 cerveaux !**

Connaître l'origine de la méthode des **Préférences cérébrales** de Ned Herrmann (HBDI en anglais – Herrmann Brain Dominance Instrument). Comprendre et repérer où se logent les formidables potentialités d'affirmation de soi et d'aisance relationnelle. Apprendre comment s'appuyer sur ses facultés mentales : mémoire, apprentissage, raisonnement logique, anticipation, créativité et combativité pour résister au stress et à la pression.

- **Affirmer sa personnalité, ses qualités et ressources**

Comprendre et analyser où se trouvent freins et doutes, peurs et fragilités quand il s'agit de s'exprimer, de faire face à l'adversité, d'atteindre des objectifs et d'évoluer au sein d'une équipe. Apprendre comment développer des relations interpersonnelles constructives.

- **Découvrir le fonctionnement à 4 cerveaux des autres et adapter sa communication**

Acquérir une nouvelle qualité d'écoute en repérant les personnalités, leurs besoins et aspirations. Adopter un vocabulaire à 4 cerveaux pour mieux comprendre ses interlocuteurs, savoir comment valoriser leurs potentialités, les soutenir, les accompagner. Résoudre les situations conflictuelles en adoptant des stratégies d'élucidation structurante et positive.



20 % d'apports théoriques et 80 % d'exercices pratiques

Conditions et déroulement :

Accompagnement en coaching individuel

- Consultations en visio-coaching (logiciel Skype)

Voir l'offre découverte « MON VISIOCOACHING RPS 2.0 »

Formation sur mesure ou Coaching d'équipe

- Une à deux journées animées sur site ou en extérieur

➔ Devis fourni après audit des besoins.



OFFRE DÉCOUVERTE « MON VISIOCOACHING RPS 2.0 » RÉSISTANCE, PERFORMANCE ET SANTÉ AU TRAVAIL

DÉROULEMENT

- Envoi par mail du questionnaire ISPN*
- Passation du questionnaire (compter 10 mn)
- Résultats retournés par mail sous 48 h
- Consultation en visioconférence (1 heure)
Sur rendez-vous en semaine ou en week-end

Thèmes évalués*

- Energie
- Douleurs
- Emotions
- Isolement
- Sommeil
- Mobilité

**Questionnaire ISPN (38 questions auto-évaluées) - Indicateur de Santé Perceptuelle de Nottingham
Validé scientifiquement et reconnu par l'INRS*

POUR QUELS BÉNÉFICES ?

- ✓ Accéder gratuitement et en toute confidentialité à un bilan situationnel
- ✓ Prendre conscience de ses signaux d'alerte et anticiper les conséquences
- ✓ Avoir une idée précise des ressources et stratégies d'adaptation à mobiliser
- ✓ S'informer sur l'efficacité de solutions existantes : Techniques de préparation mentale, sophrorelaxation, méditation contemporaine, outils de communication relationnelle performante (PNL, méthode HBDI®,...).



**CETTE OFFRE EST
PERSONNALISÉE,
CONFIDENTIELLE, GRATUITE
ET SANS ENGAGEMENT**

**Pour y accéder, prenez
contact au 06 15 06 73 82**



Eurêka Stress Solutions
Expert en préparation mentale

LAURENCE DRON
Cabinet Eurêka Stress Solutions

159 Chemin d'Embalens
31620 Castelnau d'Estrétefonds

Tél. mobile : 06 15 06 73 82

Email : laurencedron@eurekastress.com

Site Internet : www.eurekastress.com

Hébergement juridique en portage salarial IES Conseil
Organisme de formation référencé au Data-Dock
SAS au capital de 10 000 € - Siret 81760016600026
28 rue Auguste Mounié - Allée Louise - 92160 Antony