



Qualité  
de Vie  
au Travail  
PST 3  
2016-2020

® **ESPRIT R.P.S.**

**Résistance . Performance . Santé au travail**

---

## **Séminaire de cohésion d'équipe et prévention du stress professionnel**

Des solutions pratiques en prévention des Risques Psychosociaux  
Une démarche concrète en Qualité de vie au Travail  
Une culture d'entreprise au service du bien-être des équipes



**Eurêka Stress Solutions**  
Expert en préparation mentale

Un séminaire **UNIQUE** et **ORIGINAL**  
Conçu et animé par **LAURENCE DRON**  
[www.eurekastress.com](http://www.eurekastress.com)



Eurêka Stress Solutions  
Expert en préparation mentale

# SÉMINAIRE® ESPRIT R.P.S.

Résistance . Performance . Santé au travail

## Séminaire de cohésion d'équipe et prévention du stress professionnel

### PROGRAMME EN BREF

**Matin - 9h : Accueil et présentation.**

**Atelier 1 « Moi, humble humain : Rappels sur les besoins fondamentaux, les reconnaître comme leviers de performance sociale et économique. Notions d'analyse comportementale et motivationnelle accessibles à tous.**

**Atelier 2 « Mental au calme » : Acquérir de nouveaux automatismes en récupération physique et mentale. Connaître des exercices de relaxation-minute pour soulager les tensions, conserver de l'énergie, préserver son capital santé.**

**12h30 : Déjeuner à thème « Surprise neurosensorielle »**

**Après-midi - 14h : Reprise des activités.**

**Atelier 3 « Mon cerveau, mon allié » : Optimiser ses facultés cognitives, apprendre comment développer mémoire, vigilance, concentration, créativité.**

**Atelier 4 « Stop-Conflicts » : Résoudre une situation relationnelle conflictuelle en 4 étapes, apprendre à dire et à se dire grâce à la technique du DESC.**

**17h : Clôture du séminaire.**

- **MÉTHODE PÉDAGOGIQUE** : A la fois pratique et ludique, tirée de la psychologie cognitive et comportementale (Programmation Neuro-Linguistique - Méthode HBDI® des Préférences cérébrales), des techniques de Préparation mentale et de Méditation contemporaine®.
  - **ANIMATION** : En intra-entreprise. Groupe de 12 participants maximum.
  - **LIEU** : Sur site dans une salle dédiée, ou en extérieur (frais supplémentaires à prévoir).
  - **DURÉE** : 1 journée (8 heures d'animation pédagogique incluant le déjeuner et les pauses).
  - **TARIF** : 1400 euros HT (hors frais de déplacement et déjeuner). Livret pédagogique avec ses fiches pratiques remis aux participants. Hotline offerte durant 3 mois en post-séminaire.
- Financement possible dans le cadre de la formation professionnelle continue.

***Conception et animation : LAURENCE DRON***

***IPRP habilitée RPS, consultante formatrice en gestion du stress et cohésion d'équipe depuis 20 ans en entreprises et établissements médicosociaux. Coach certifié HBDI®, psychopraticienne en PNL thérapeutique et Hypnose Ericksonienne, instructeur en Méditation contemporaine®.***

06 15 06 73 82

laurencedron@eurekastress.com

www.eurekastress.com

LAURENCE DRON - Cabinet Eurêka Stress Solutions  
159 Chemin d'Embalens 31620 Castelnau d'Estrétefonds  
Hébergement juridique IES Conseil Aegid Group  
RCS 839 470 705 – SAS au capital de 8000 €