

## Objectifs possibles

Liste non exhaustive



- Évaluer ses modes de fonctionnement face au stress
- Comprendre ses réactions en fonction de sa personnalité.
- La "maîtrise des émotions".
- Les étapes du "deuil" face aux changements.
- Les "signes de reconnaissances" pour se ressourcer.
- Sortir de la passivité et agir positivement.
- "Savoir dire non" lorsque c'est nécessaire.
- Prendre de la distance.
- Renforcer la confiance en soi. l'image positive de soi
- S'autoriser à progresser et évoluer
- Définir sa méthode personnelle
- Identifier ses responsabilités dans une situation.
- Choisir plutôt que subir.
- S'impliquer selon son choix.
- S'affirmer en situations délicates ou tendues avec détermination.
- Dépasser ses rigidités personnelles.
- Exprimer son ressenti émotionnel.
- Développer sa créativité et sa spontanéité.
- ETC...

Lorsque les personnes s'acceptent telles qu'elles sont, la coopération devient plus fluide.

La confiance en soi optimise la force des équipes et la performance collective s'améliore.

Vous êtes intéressé(e) par une présentation plus détaillée ?

Vous avez des questions ?

Vous avez un projet pour votre entreprise à partager avec nous ?

**CONTACTEZ - NOUS**

## L'objectif d'EKILIBRIUM®

Le stress nous concerne tous dans notre environnement professionnel quelque soit notre position et nos responsabilités dans l'entreprise ; que l'on soit salarié ou libéral, privé ou fonction publique,

Première cause de souffrance psychologique et physique, c'est un cercle vicieux qui affecte de manière collatérale la vie familiale, scolaire, sociale, professionnelle.

Il est illusoire d'espérer laisser ses soucis au vestiaire ou sur le pas de la porte de la maison. L'être humain est Un, indivisible.

Prévenir vaut mieux que guérir, tel notre objectif ; sensibiliser, aider les entreprises et les salariés à améliorer leurs performances et leur qualité de présence.

## CONTACTEZ - NOUS

Sarah ALIMONDO - 06 88 81 21 51

Site : [www.ekilibriumkinesiology.fr](http://www.ekilibriumkinesiology.fr)

Mèl : [e.kilibrium@hotmail.fr](mailto:e.kilibrium@hotmail.fr)



Le kinésologue® ne remplace pas votre médecin, ne fait aucun diagnostic, ni de prescription médicale.

## EKILIBRIUM®

Cabinet de Kinésiologie  
Vers le Mieux Être au Quotidien®

91 allée de la Fraternité  
77550 MOISSY CRAMAYEL



Mieux vivre l'entreprise  
c'est possible.

La kinésiologie est une boîte à outils  
de gestion de stress sur mesure.

Visitez le site !

[www.ekilibriumkinesiology.fr](http://www.ekilibriumkinesiology.fr)



## Le stress, c'est quoi ?

Le terme "stress" a souvent une connotation négative alors que le stress fait partie intégrante de notre existence.

Le stress est une réaction normale d'adaptation psychologique, physiologique et physique du corps (réponse interne) aux sollicitations de notre environnement (stimuli externes.)

Il existe deux types de stress :

l'un, positif appelé "leu stress", qui nous permet de nous motiver et de nous mettre en mouvement.

C'est la clé qui permet de mener à bien ce qui est entrepris.

l'autre, négatif appelé "dystress",

qui est nuisible et gênant pour notre organisme.

Il inhibe les capacités et crée des blocages.

Envisager un projet, atteindre un objectif,

prendre une décision choisie et assumée devient difficile.

L'être humain est traversé par plus de 300 émotions

et produit 40 000 pensées par jour....

C'est dire qu'elles peuvent générer

le meilleur comme le pire !

Trop de stress ou répété de façon chronique,

c'est la perte de l'équilibre.

Le stress fait partie de la vie,

c'est une question d'EQUILIBRE.

A trop forte dose ou chronique,

il devient un poison !

## Le stress en Entreprise

Aujourd'hui, les effets du stress négatif sur la santé ne sont plus à démontrer :

absentéisme, arrêts maladie, accidents du travail...

Le stress provient parfois de la vie privée et s'imisce dans l'Entreprise et vice versa.

De nombreuses études démontrent une étroite corrélation entre le stress et l'efficacité au travail.

Le stress occupe la 3ème position dans le palmarès des maladies professionnelles après le mal de dos et les troubles musculo-squelettiques.

Déjà en 2006, la France détenait le plus fort taux d'absentéisme d'Europe (4.5%).

Le stress agit comme un agent polluant et parasitaire.

Son coût financier et humain est toujours

trop élevé pour une société.

Réduire le stress, c'est possible !  
pour chaque acteur de l'entreprise  
grâce aux outils qu'offre la Kinésiologie.



Quand l'individu va bien,  
l'Entreprise va mieux !

## Pour qui ?



Toute structure, qui a à cœur de sauvegarder le capital humain, ressource vitale de l'entreprise.

Tout DRH ou cadre dirigeant qui souhaite proposer des solutions alternatives et efficaces.

Tout salarié qui rencontre des difficultés professionnelles, relationnelles dans son environnement au travail.

## Qu'est ce que la Kinésiologie ?

C'est une technique de gestion de stress basée sur la relation cerveau - muscles.

Le lien entre les deux étant les émotions, tel un carburant nous mettant en mouvement.

C'est un travail sur des stress passés ou récents qui génèrent des réactions et des comportements automatiques non adaptés à l'environnement.

La kinésiologie permet d'accéder à ses capacités en matière de choix, de comportements et d'actions.

Nous utilisons les principes de la médecine chinoise, des exercices de posturologie et des exercices engageant le corps pour synchroniser les hémisphères cérébraux.

La kinésiologie, boîte à outils suffisamment équipée pour proposer un travail sur mesure en séance individuelle ou en groupe.