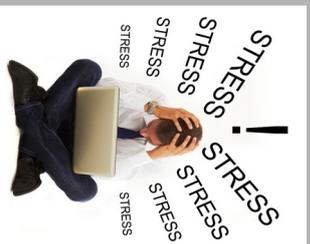


## Mieux être au travail

### Conséquences du stress chronique au travail :

Troubles du sommeil, douleur, fatigue  
Troubles émotionnelles ( anxiété, nervosité, tristesse ..)  
Troubles intellectuels ( concentration, mémorisation ..)  
Troubles comportementaux ( agressivité, isolement..)



### Répercussions organisationnelles et économiques :

Erreurs, malfaçons ...  
Diminution de la productivité, créativité, motivations  
Augmentation de l'absentéisme  
Accidents de travail  
Détérioration de l'ambiance de travail, difficultés relationnelles

## Brain Gym et Entreprise

### Pour qui ?

Salariés  
Cadres  
Dirigeants d'entreprise

### Pourquoi ?

Soulager le stress et la douleur, les tensions musculaires, oculaires  
Améliorer l'adaptation, la réflexion, l'organisation, la mémorisation, la concentration, la compréhension, l'expression, l'estime de soi, l'écoute...

### Comment ?

Pratiquer des mouvements et techniques éducatives adaptées à votre rythme.  
Observer vos ressentis et besoins  
Mieux vous connaître et reconnaître vos capacités professionnelles.  
Devenir autonome



## Pepse\* Formation

### Le mouvement vers l'équilibre

**LAURENCE GRÉGORI**  
Thérapie psycho-corporelle  
Gestion du stress / de la douleur

8 Impasse Philibert Commerson  
22300 LANNION  
**06 82 08 90 41**  
ladouceurdesoie@gmail.com  
espaceetentresante.fr

### L'Éducation Kinesthésique permet :

Appréhender le quotidien en toute sérénité et autonomie.  
Développer votre potentiel et vos compétences quel que soit le domaine visé.  
Vous fixer des objectifs clairs et motivants.  
Confiance en soi lors de prise de parole