



Sabine Lewkowicz  
CONSULTATIONS & FORMATIONS  
EN EQUILIBRE DE VIE

## Atelier

# Santé et Bien-être

## Prévenir et gérer le stress

## Renforcer la confiance en soi

**Animé par : Sabine Lewkowicz**

Consultante en hygiène de vie  
Nutrithérapeute,  
Praticienne en sophrologie et en PNL



### Objectifs :

- Comprendre les mécanismes du stress
- Mettre en place une méthodologie d'action orientée vers les solutions
- Augmenter la confiance en soi pour mieux s'adapter en présence de facteurs de stress.
- Diminuer l'impact de la pression dans l'urgence : quelques moyens faciles à mettre en œuvre par soi-même.
- Adopter un mode de vie favorable au bien-être et à l'équilibre émotionnel

## Le 15 avril et le 13 mai 2017

De 9h30 à 16h30

à Annemasse - 6, rue du Parc  
(parking à proximité)  
Nombre de places limité (5 à 8 personnes)

### Éléments de programme

1. Evaluer mon état de stress
2. Comprendre les mécanismes du stress et l'impact physiologique : notions
3. Qualifier son type de stress : méthode basée sur l'approche de Sonia Lupien
4. Comment en sortir ? Différentes pistes d'actions proposées
5. La trousse de « secours » : moyens simples et efficaces à utiliser sans modération en cas de besoin
6. L'efficacité est augmentée par une confiance en soi solide : moyens de la renforcer
7. Outils proposés issus des apports des neurosciences comportementales
8. L'importance de l'hygiène de vie

### Déroulement

*Apports théoriques utiles à la mise en pratique,  
un support remis à chaque participant  
Fiches pratiques et autotests  
Exercices corporels et de relaxation  
Intersession permettant de mettre en pratique et  
valider la progression*

## Inscription au stage

### Prévenir et gérer le stress

Réponse avant le 03 avril 2017

Nom : .....

Prénom : .....

Téléphone : .....

E-mail : .....

Tarif du stage\* : 160 €  
2 journées de 6 heures - supports compris

Je confirme mon inscription au stage prévu à compter du .....en envoyant ce bulletin accompagné du règlement (possible en 2 chèques) à l'ordre de « **équiLibre** » à l'adresse suivante :

**Sabine Lewkowicz**  
**15, avenue Henri Barbusse**  
**74100 Annemasse**

**Tél : 06 61 80 69 02**  
[sabine@equilibre74.com](mailto:sabine@equilibre74.com)

*D'autres modules indépendants sont proposés sur  
"la protection du sommeil", « le stress et la  
confiance en soi », « l'hygiène de vie »...*

**Renseignez-vous**

\*Tarifs spéciaux sous conditions  
Repas non compris – Possibilité de repas en groupe à proximité.