



**Vous êtes dirigeant d'établissement,  
vous souhaitez mieux connaître nos formations,**

l'Organisme de formation Réalités vous invite à un petit-déjeuner-débat sur le thème

## **« Le stress et ses manifestations physiques ; une approche pour le gérer »**

**Judi 16 septembre 2010 de 9h à 11h,**  
BuroClub - 155 / 157 cours Berriat à Grenoble

*Le stress est une tension, positive dans ses manifestations ponctuelles, elle devient négative dans la chronicité. La perception et la reconnaissance de ses manifestations physiques nous réinstallent dans un rôle d'acteur conscient, nous donnant les outils pour le gérer.*

Au programme de cette matinée :

### **9h-9h15 - Accueil des participants**

### **9h15-10h - Présentation de la formation**

- Prendre conscience des liens entre son mental et son corps
- Connaître et repérer ses signaux personnels de stress
- Réentraîner ses capacités à le gérer

*Le tout dans une approche pragmatique et participative.*

### **10h-11h - Echange-débat**

En présence d'un de nos formateurs **Didier Lefranc**.

Il nourrit ses formations de son expérience concrète en tant que kinésithérapeute et sophrologue. Formé en rééducation posturale, sensible à la prévention, à la pédagogie pour permettre à chacun d'être acteur de sa santé mais aussi à la qualité des relations humaines.

Pour participer à ce petit-déjeuner,

**inscrivez-vous avant le 6 septembre 2010**

auprès de Marie-Jo Gagnière au 04 76 70 93 90 ou

par mail : [mj.gagniere@realites.fr](mailto:mj.gagniere@realites.fr)

Pour toute information, n'hésitez pas à nous contacter du lundi au vendredi de 9h à 16h.

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

*Nos formations visent le changement, au bénéfice de chacun et de tous, dans la relation entre usagers, professionnels et institutions.*