

# TRANSFORMER LE STRESS EN RESSOURCES POSITIVES

ATELIERS PRATIQUES DE 2 HEURES



**Des moments de rencontre privilégiés  
pour créer une dynamique constructive au travail**

- 1. Gestion du stress : les premiers pas**  
Apprendre à monitorer son niveau de tensions et intégrer une **pratique rapide quotidienne** pour **intégrer des réflexes de mieux-être au travail**.
- 2. Récupérer de l'énergie**  
Savoir reconnaître les moments de perte d'énergie et **acquérir des outils simples pour garder la forme physique et la motivation au quotidien !**
- 3. Apprendre à rebondir**  
Appliquer une méthodologie pour mieux **comprendre et donner un sens à des événements**, afin de les **transformer en apprentissages constructifs**.
- 4. Envisager l'avenir sereinement**  
Pratiquer des techniques simples pour **calmer ses anticipations négatives et garder confiance en demain**.

Chaque atelier propose **une gamme variée d'outils de détente cognitifs et physiques spécifiques** au thème.

## RÉFÉRENCES

*"Merci pour la super série d'ateliers, ils m'ont vraiment beaucoup aidé."*  
Hélène, RTS.

*"Encore merci pour cette formation. Les outils que vous nous avez transmis sont aussi subtils qu'efficace."*

Ennia, OMS.

*"Many thanks for a very useful session yesterday and for your kind follow up."*

Caroline, WHO.

**Workshops available in english !**

**En petit groupe (max. 6 participants) ou en un suivi individuel.**

**En présentiel ou en ligne.**

CENTRE DE SANTÉ **KINECHI**

**Virginie Bucheler**

Bvd de la Tour 4  
1205 Genève

022 700 01 93  
[info@kinechi.ch](mailto:info@kinechi.ch)  
[www.kinechi.ch](http://www.kinechi.ch)

Thérapeute spécialisée en techniques de gestion du stress. Praticienne reconnue par les assurances complémentaires (agrée RME, ASCA, APSRK) et formatrice certifiée FSEA.