



**Claudine JASSEY**  
26, route de Lyon - La Grive  
38300 Bourgoin Jallieu  
Tél. : 06 25 45 92 85  
[contact@isi-life.com](mailto:contact@isi-life.com)

## *Pôle Développement personnel*

### *Comprendre et agir sur le stress chronique*

<b>Durée :</b> 8 heures (2 demi-journées discontinues)	<b>Pré-requis :</b> être volontaire et désireux de se prendre en charge
<b>Public :</b> Particuliers, indépendants ou collaborateur en entreprise	
<b>Tarif :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Financement personnel : 95 euros (payable en plusieurs chèques)</li><li>- Financement dans le cadre d'un DIF : me consulter</li></ul>	

#### **OBJECTIFS :**

Comprendre le fonctionnement du stress et acquérir des réflexes pour gérer l'immédiat.  
Faire un travail de fond sur ses stressseurs personnels.

#### **PROGRAMME :**

##### **1 - Comprendre**

- ✓ Les mécanismes physiques du stress
- ✓ La balance des ressources et des contraintes
- ✓ Auto évaluer son niveau de stress et ses types de réactions

##### **2 - Gérer les pics de stress**

- ✓ Identifier ses réactions physiques
- ✓ Connaître et appliquer des techniques de régulation physique et émotionnelle

##### **3 - Détecter ses stressseurs récurrents et mettre en place un plan d'action**

- ✓ Identifier les situations stressantes
- ✓ Reconnaître et agir sur celles que l'on peut éviter
- ✓ Apprendre à gérer différemment les incontournables



**Claudine JASSEY**  
26, route de Lyon - La Grive  
38300 Bourgoin Jallieu  
Tél. : 06 25 45 92 85  
[contact@isi-life.com](mailto:contact@isi-life.com)

**DEROULEMENT :**

Alternance d'apports théoriques, de travail en sous groupe et d'exercices pratiques.  
Mise en place progressive d'un plan d'actions personnelles à appliquer notamment entre les deux sessions.

**DATES :**

Samedis 11 janvier et 08 février 2014, de 13h30 à 17h30

**LIEU :**

26 route de Lyon, La Grive, 38300 Bourgoin Gallique

**INSCRIPTION :**

- En me renvoyant le bulletin d'inscription page suivante
- Par téléphone au 06 25 45 92 85
- Par mail à [contact@isi-life.com](mailto:contact@isi-life.com)

*Toute inscription ne sera définitive qu'après réception d'un chèque d'acompte de 35€.*



**Claudine JASSEY**  
26, route de Lyon - La Grive  
38300 Bourgoin Jallieu  
Tél. : 06 25 45 92 85  
[contact@isi-life.com](mailto:contact@isi-life.com)

## *Comprendre et agir sur le stress chronique*

### *Bulletin d'inscription*

Nom : ..... Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

.....

CP : ..... Ville : .....

Téléphone : ..... Mail : .....

Financement :

Personnel       Souhaite utiliser mon DIF

Je m'inscris pour l'atelier «Comprendre et agir sur le stress chronique»

J'accepte de recevoir par mail (au maximum une fois par mois) des informations sur l'actualité d'ISI Life ou d'ISI Formation

**Merci de valider votre inscription en joignant un chèque 35€ à l'ordre de Claudine Jassey.**

Bulletin d'inscription à retourner à :  
Claudine Jassey  
26 route de Lyon - La grive  
38300 Bourgoin Gallique