



U2P
union
des entreprises
de proximité
de l'Ariège

Conseiller Accompagner Défendre

18-VIN

INVITATION

Avec les Ateliers « 18-Vin », partageons les solutions, pas les problèmes !

Gestion du Stress et du Sommeil des dirigeantes d'Entreprise

Vincent Perez, Président de l'U2P et de la CAPEB de l'Ariège, **Jérôme Himbert** et **Sylvie Laguerre**, d'Harmonie Mutuelle, seront heureux de vous accueillir à cette rencontre pour aborder les thèmes suivants :

En situation normale, le stress est un moteur qui permet une adaptation à l'environnement professionnel et personnel. Mais, au-delà d'un certain seuil, et s'il perdure, les capacités de résistance s'épuisent et il devient contreproductif. En France, 68 % des chefs d'entreprise déclarent avoir des journées stressantes ou très stressantes. Le stress gagne en intensité, s'imisce partout, au travail comme à la maison.

Quand les difficultés s'accumulent et que le sentiment de ne plus rien pouvoir maîtriser prend le dessus, le stress peut affecter le bien-être, la performance, la santé.

Apports théoriques pour comprendre la notion de stress :

- définition;
- comment reconnaître les signaux d'alerte;
- quels comportements adopter face à une situation de stress;
- conseils en sophrologie pour agir dans sa vie quotidienne (notamment sur le sommeil) et dans son rôle de chef d'entreprise.

Il existe des solutions pour maîtriser ce phénomène complexe, présent dans tous les secteurs d'activité et pouvant toucher chacun notamment quand les responsabilités sont importantes. Cette action de prévention santé est l'occasion d'échanger ensemble sur cette notion de stress, de trouver des solutions et des conseils simples pour y faire face, de prévenir les conséquences négatives ou voire de vous en faire un véritable allié. À l'issue de l'action, un guide spécifique reprenant tous les conseils sera remis aux participants.

Cette action de Prévention sera animée par **JULIE CLAIR**, sophrologue de profession.

MERCREDI 13 NOVEMBRE 2019 à 18h00

Salle de conférence de la Chambre de Métiers de l'Ariège Labarre 09000 FOIX

Notre réunion sera clôturée par une dégustation de vin, offerte par l'U2P de l'Ariège

Inscription 05 34 09 81 82 ou contact@u2p09.fr

Réunion ouverte à toutes et à tous (Cheffes d'entreprise & Conjointes)



**Harmonie
mutuelle**

GRUPE **vyv**



**Ensemble, soyons acteurs de notre avenir,
ambitieux pour nos entreprises
et fiers de nos valeurs professionnelles**

