



Annie Fraison



Stress et Burn-out des dirigeants d'entreprise, managers, cadres, Artisans, Commerciaux, l'ensemble du personnel tous secteurs d'activité.

Certaines situations vous bloquent, vous freinent dans vos réalisations, ou bien freinent vos objectifs professionnels. D'autres vous font perdre vos moyens et votre volonté.

Vouloir changer, Comment ? En comprenant la nature du stress et des émotions.

2015 Profil

Annie Fraison

20 ans d'expérience en
Aveyron

Consultante en formation.
Spécialisation en Ressources
humaines

Sophrologue
Psychothérapeute Certifiée.

Membre European Association
for psychothérapie

Membre FF2P
Fédération Française de
psychanalyse et
psychothérapie.

Membre SFS – Société
Française de Sophrologie.

L'origine du mot stress- 1936-Hans Selye était biologiste à l'esprit très américain son but était de démontrer qu'il existe des relations et des dysfonctionnements biologiques entre le corps physique et l'état d'esprit des individus. Il invente le mot stress en 1936, selon Hans Selye être stressé, c'est être sous tension, sous pression, ce phénomène est positif lorsque la limite de l'organisme humain n'est pas dépassée. Pour cela il est nécessaire d'apprendre à reconnaître le stress positif et négatif afin d'équilibrer son capital santé. Le stress est la réaction de l'organisme face aux modifications, exigences, contraintes ou menaces de son environnement en vue de s'y adapter Cette pression peut se ressentir au niveau de nos facultés intellectuelles, de nos sensibilités émotionnelles et également de nos capacités physiques.

L'origine du burn out. Dans les années 60, Herbert J. Freudenberger, psychologue et psychothérapeute américain, fût l'un des premiers à décrire les symptômes de l'épuisement professionnel et à mener une étude complète sur le syndrome du burn out. L'épuisement professionnel est alors défini comme une brûlure interne des ressources de l'individu soumit à une pression trop importante. Sous la tension produite par la vie dans notre monde complexe, nos ressources internes en viennent à se consommer comme sous l'action des flammes, ne laissant qu'un épuisement physique et moral.

Pourquoi des Séances Individuelles ?

Afin d'apprendre à identifier les signes du stress et du Burn Out. Développer une méthode personnalisée. Mieux prévenir sa santé et une meilleure réalisation de son potentiel.

ABC FORMATION
26 rue de montcalm

TELEPHONE
06 82 23 43 21

WEB
annie@fraison.com