

CATALOGUE

ÉDITION 2024/2025

STRESS

ÉMOTIONS

ATELIERS

CONFÉRENCES

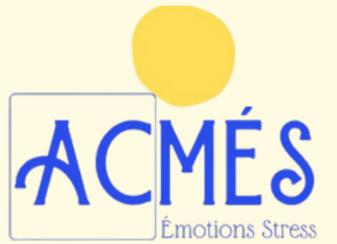
TEAM BUILDING

NEURO-PÉDAGOGIE



Acmés propose une approche innovante de **régulation du stress et des émotions** en milieu professionnel. Les ateliers sont **animés en duo** : accueillir ses émotions et son stress pour un **mieux être en travaillant**.

Sommaire



01 **Impacts du Stress Professionnel**

Présentation des enjeux et des impacts du stress en entreprise

02 **Le duo Acnés**

Le parcours de notre duo, nos valeurs et pourquoi nous choisir

03 **L'approche d'ACMÉS**

Focus sur notre approche et méthodologie pédagogique

04 **Nos domaines d'intervention**

Présentation de nos champs d'action

05 **Acnés en pratique**

Conférences, ateliers, teambuilding et leurs modalités

06 **Bénéfices pour nos partenaires**

Présentation des principaux avantages

07 **Ils nous ont fait confiance**

Nos partenaires

08 **Contacts et informations**

Coordonnées et informations pour prendre contact avec nous

01 Impacts du stress professionnel



Burn out

Le stress chronique peut mener à l'épuisement professionnel, affectant la santé mentale et physique.



Des salariés français sont en situation de burn out.

Étude réalisée par OpinionWay 2021



Absentéisme

Affaiblit la productivité et la performance globale, entraîne des réorganisations de dernière minute et surcharge les autres employés.



Coût moyen annuel estimé en France : 108 milliards.

Institut Sapiens, étude de 2018

01 Impacts du stress professionnel



Conflits interpersonnels

Les tensions accrues entre collègues nuisent à la cohésion d'équipe et à l'ambiance de travail entraînant turn over et absentéisme.



Coût salarial aux entreprises en France : 152 Milliards (équivalent à 1 mois de travail).

Empreinte Humaine & Opinion Way, 2022



Baisse de productivité

Entraîne une baisse significative de l'efficacité et de la qualité du travail fourni.



des salariés estiment qu'une entreprise doit veiller à leur bonheur pour être performante.

Étude réalisée par BVA Opinion, 2022



Anita GRAMEGNA

Infirmière, relaxologue et coach spécialisée dans les émotions, elle accompagne les individus vers un équilibre émotionnel et un retour à soi en confiance.

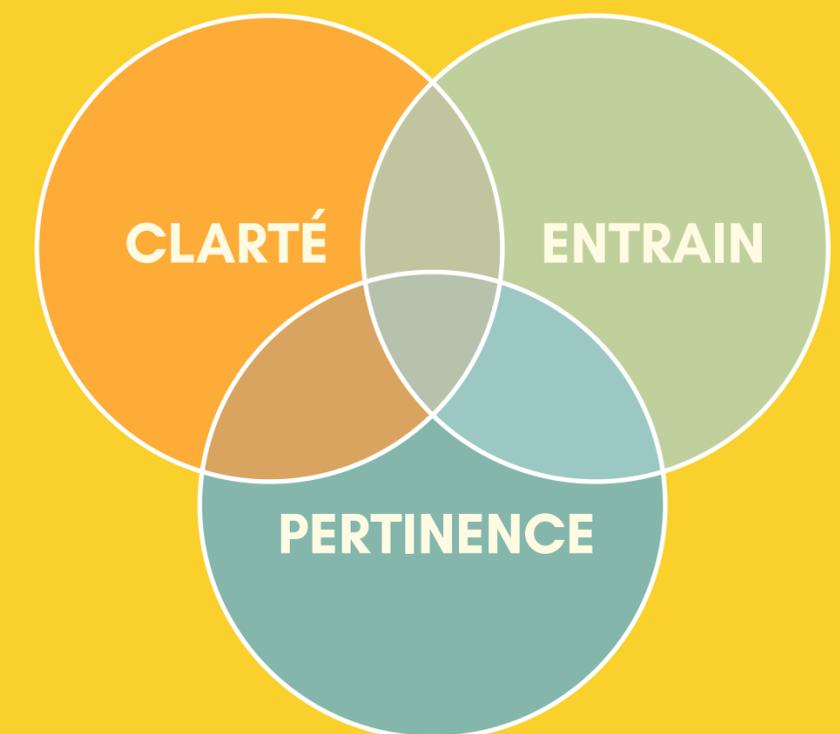
Céline SCHUSTER

Orthoptiste, sophrologue et praticienne psycho-corporelle, elle accompagne le processus de vie en oeuvre chez chacun d'entre nous, afin d'en retrouver le sens.

Ensemble, elles forment un **duo dynamique** et **complémentaire**, alliant **expertise technique** et **approche humaine**.

Elles s'engagent à partager leurs **valeurs** telles que la **clarté** qui favorise la compréhension et la communication, la **pertinence** qui redonne du sens aux actions et à l'existence, l'**entrain** qui entraîne une meilleure intégration dans la bonne humeur.

NOS VALEURS



Utiliser son stress avec intelligence

Apprenez à développer une **flexibilité mentale** afin de transiter d'une approche réactive à une approche proactive. Il s'agit de choisir et de s'entraîner à ne plus subir le stress mais de l'utiliser de façon consciente pour améliorer la **qualité de vie**.



Remettre du lien

En renforçant les connexions avec les collaborateurs et avec nous-mêmes, nous pouvons transformer le stress en un outil d'épanouissement personnel et collectif : la **résilience collective** au service du **bien être**.

L'audace de se réinventer

Accueillez le changement avec sérénité : développez des **compétences émotionnelles** clés pour un environnement de travail plus harmonieux et renforcer la **résilience** des équipes face aux défis quotidiens.

Choisir la joie et l'humour

En intégrant des moments de joie et de légèreté, nous facilitons le processus d'apprentissage et de réajustement afin de consolider la **cohérence** et la **cohésion** au sein du groupe.

03 Approche intégrative et interactive

1

La force du binôme

Élargit le champs de compétences, permet de poser un **cadre sécurisant** et assure une meilleure **posture**.
A 2 on va plus loin et on y voit **plus clair**.

2

Learning by acting

Renforce la capacité d'attention et consolide de nouvelles habitudes.
La **neuro-pédagogie** est au coeur de l'approche intégrative d'Acmés.

3

Les outils scientifiques

- Psychologie positive
- ACT et TCC *
- Sophrologie
- Coaching
- Caractérologie
- TPV *
- Mouvements somatiques
- Psychologie de la pertinence

4

Des résultats durables

La méthode pédagogique d'ACMÉS s'appuie sur :

- les **3 étapes** du processus cognitif de **mémorisation**
- Les **4 piliers de l'apprentissage** selon les neurosciences
- Les **4 piliers de la santé**

* Acceptance and commitment therapy
* Thérapie comportementale et cognitive



Nos ateliers sont basés sur les **4 piliers de l'apprentissage** issus des **neurosciences**.

► **L'attention**

Il s'agit du mécanisme de filtrage qui nous permet de sélectionner une information et d'en moduler le traitement.

► **L'engagement actif**

Un organisme passif n'apprend pas. On recherchera donc un engagement actif.

► **Le retour sur erreur**

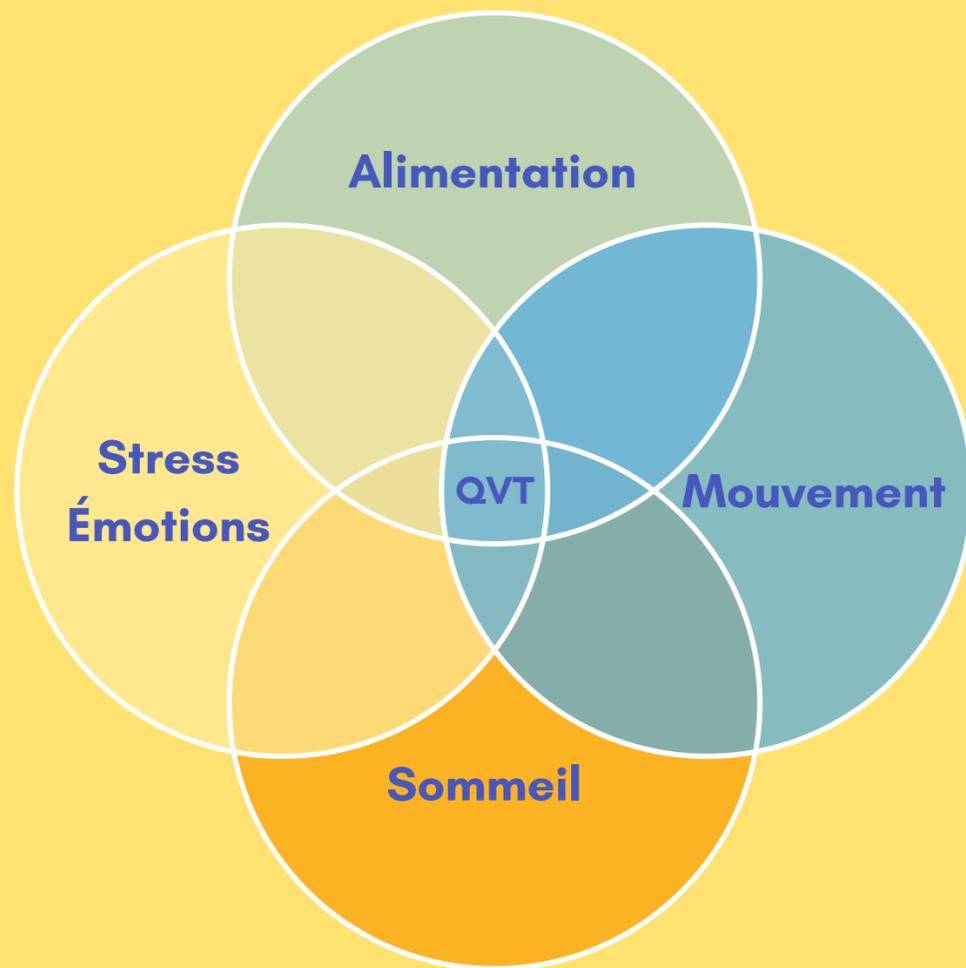
L'erreur est inévitable et fertile à condition d'être activement remarquée par l'apprenant, qui loin de l'ignorer, doit la dépasser.

► **La consolidation**

Elle confère stabilité et persistance de l'information, dans le temps.

Maintenir un équilibre physique, mental et émotionnel permet d'optimiser la **qualité de vie en travaillant**.

Les 4 piliers de la santé



Dans nos ateliers, nous explorons l'importance des **quatre piliers de la santé**.

En intégrant des principes de neuro-pédagogie, nous aidons les participants à comprendre comment ces piliers interagissent avec le cerveau et influencent leurs **bien-être émotionnel et cognitif**.

Grâce à des méthodes d'apprentissage adaptées, nous leur fournissons des **outils performants** pour identifier et renforcer leur **résilience** face aux **défis quotidiens**. Nous proposons des **stratégies concrètes** pour identifier les comportements puis modifier et réorganiser de nouvelles habitudes.

ACMÉS vous propose des ateliers **structurés et progressifs** en 3 étapes adaptés à **tous publics**.
Ces **3 étapes** sont essentielles au **processus de mémorisation** afin de **consolider les apprentissages**
et d'avoir un **réel impact** dans votre entreprise.





Régulation du Stress

Nos ateliers sont basés sur la compréhension et l'expérimentation du mécanisme du stress afin de **l'évaluer** et le **réguler** en cohérence.



Flexibilité mentale

L'**émotion** étant au coeur de nos vies, nos animations sont basées sur la compétence la plus essentielle : la **compétence humaine**.



Cohésion relationnelle

Les participants sont amenés à expérimenter une communication **authentique** afin d'améliorer la **cohésion d'équipe** et de percevoir la **valeur ajoutée** de chacun.



Changement comportemental et engagement

Actionner les **leviers** pour amener les individus à la **conscientisation** et au **changement** en utilisant ses valeurs comme guide à l'**action**.



Parcours adaptés à vos besoins

Ateliers

Conférences

Teambuilding

Nous proposons 3 types d'activités structurées selon la méthodologie Acnés :

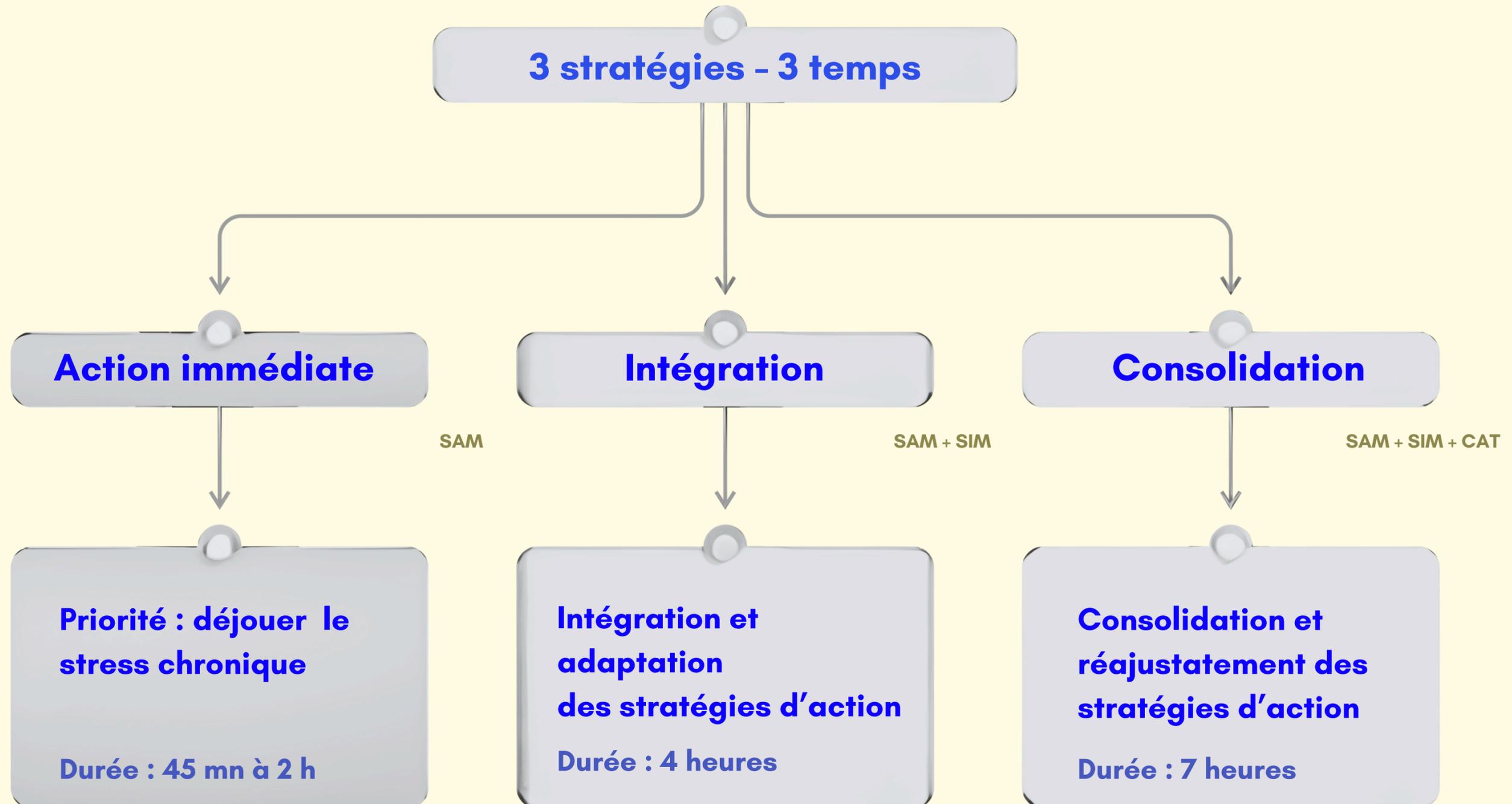
ATELIERS-CONFÉRENCES-TEAMBUILDING.

Nos **parcours** respectent les étapes de mémorisation afin de **consolider** l'apprentissage et garantir un **impact durable**. Notre volonté est de déterminer **ensemble** un parcours où le stress et les émotions sont les moteurs de l'engagement, de la motivation et de la communication.

“
La compétence la plus importante est la compétence à plus d'humanité.
”

Les ateliers en pratique

Les ateliers sont **à définir ensemble** selon vos **besoins** et la **disponibilité** des groupes.



Deal ton Stress

Sleeping or not sleeping

Yoga des yeux

Y-a-t-il un pilote dans mon cerveau ?

Respiration et nerf vague

Shiatsu assis

Imprévus et variations

L'effet kiss cool

Les points qui soulagent

L'attention, une clé essentielle

Comme d'habitude

À court de temps

Ego, le gardien de la galaxie

Et si je passais à l'essentiel

...

M&M, le mindset au service de la motivation

Dynamiser son quotidien

Recycler ses habitudes

Intergénérationnel : dépasser les idées reçues

Comment trouver le bon temps

Stressbuster

Des valeurs robustes pour booster son énergie

Un stress de citron

Le dressing des états d'âme

Apprendre à naviguer en eaux troubles

Surfer sur les vagues d'énergie

...

Les conférences abordent des **thématiques variées**, permettant d'explorer des **perspectives nouvelles**. Elles renforcent également la **cohésion** d'équipe en créant un espace d'**échange** et de **collaboration**.

Conférence

60 à 90 mn (en visio ou présentiel)

Conférence + atelier

1/2 journée

Retrouvez l'énergie qui sommeille en vous

Jungle urbaine et stress à tous les coins de rue

Carotte ou chocolat ?

Fatigué d'être fatigué



Nous proposons des **activités ludiques** de teambuilding pour renforcer les relations entre collègues, améliorer la **communication** et construire une **dynamique d'équipe positive**.



La force du jeu au service de la cohésion d'équipe



Étude des besoins	Nous contacter
Parcours sur mesure	Devis personnalisé
Animations d'ateliers en binôme	À partir de 400€ HT/Heure (max 15 personnes)
Forfait annuel	Nous consulter
Teambuilding sur mesure	Nous consulter
Conférences	Nous consulter



Diminution du stress

Diminution du stress chronique et amélioration de la régulation émotionnelle des employés.



Amélioration du bien être

Augmentation de la satisfaction et de la santé mentale des employés au travail.



Motivation améliorée

Réduction de l'absentéisme et augmentation de la productivité globale de l'entreprise.



Meilleure cohésion

Réduction des conflits interpersonnels et renforcement de l'esprit d'équipe.



Ils nous ont fait confiance



“Sérieuses et drôles. C’est un plaisir d’apprendre avec vous.”

Inès, Chargée de communication

“J’ai compris que le stress est contagieux et qu’il y a des forces différentes et complémentaires dans l’équipe. Cela m’a permis de mettre en place la manière de mieux collaborer avec mes collègues.”

Mikaël, Comptable

“Au delà du fait que Céline et Anita soient très sympathiques, elles mettent tout en oeuvre pour nous offrir des temps de qualité, une vraie bulle d’air. Je recommande vivement leurs ateliers !”

Delphine, infirmière

“ Anita et Céline sont chaleureuses, ouvertes et bienveillantes. Super accompagnement ! ”

Sandrine, Responsable paie

Pour en savoir plus sur nos services, contactez-nous :



acmes0709@gmail.com



Anita Gramegna : 06 62 88 16 22



Céline Schuster : 06 87 87 44 03



acmes-stressemotions.com

“
La vie c'est maintenant.
”