



# DISTRICT 1650 - FRANCE Bretagne - Mayenne

Côtes d'Armor - Finistère - Ille et Vilaine - Mayenne - Morbihan



Chère Amie,  
Cher Ami,

Après le succès enregistré par le dernier séminaire organisé par le district sur le thème « les 12 virus qui infestent les organisations et génèrent des crises » et toujours préoccupé par les phénomènes sociaux actuelles et l'aide susceptible d'être apportée à chacun d'entre nous, rotariens ou non rotariens, à tous ceux qui directement ou indirectement peuvent être concernés, le district organise un nouveau séminaire encore une fois animé amicalement par Claude Desbordes du RC Rennes sur un sujet qui défraie régulièrement l'actualité et dont beaucoup sont victimes :

## **STRESS & BIEN-ETRE : LA RESPONSABILITE DES ENCADRANTS ( dirigeants, managers, enseignants, parents,...)**

### **OUVERT A TOUS**

**Dimanche 25 avril 2010 de 9h30 à 17h**

Hôtel restaurant de La Pomme d'Or  
5 rue Landelle – 22360 Langueux (près de Saint-Brieuc)

Animé par

**Claude Desbordes**

Prix

**45 €**

Comprenant café d'accueil, déjeuner, pauses et location de salle

⇒ Sur demande, une facture pourra être établie pour votre comptabilité.

*Ce séminaire est aussi l'opportunité de montrer que l'un des principes fondamentaux qui anime le Rotary est l'entraide et que nous ne sommes pas indifférents, bien au contraire, à tout ce qui touche l'environnement des jeunes ou moins jeunes, rotariens ou non et que nous nous sentons impliqués et concernés.*

*C'est une réelle occasion de présenter et de faire découvrir, à d'autres amis et à d'autres professionnels, l'une des facettes du Rotary et peut-être auront-ils, ensuite, l'envie de découvrir les autres ?*

*Chère Amie, cher Ami, je compte sur toi, pour que la diffusion de cette invitation soit assurée auprès de toutes tes relations, amicales ou professionnelles, susceptibles d'être intéressées et te remercie de bien vouloir les inscrire le plus rapidement possible (problème d'intendance que tu dois avoir à maîtriser lorsque ton club organise un événement) auprès de l'inamovible Claude Théard ([protocole@rotaryd1650.org](mailto:protocole@rotaryd1650.org)).*

Amitiés  
Alain FINIX  
DG 1650 Bretagne-Mayenne



# DISTRICT 1650 - FRANCE Bretagne - Mayenne

Côtes d'Armor - Finistère - Ille et Vilaine - Mayenne - Morbihan



## STRESS & BIEN-ETRE : LA RESPONSABILITE DES ENCADRANTS

*(dirigeants, managers, enseignants, parents,...)*

### CONSTATS

- En France 24% des salariés se déclarent stressés. Combien d'enfants et d'étudiants se déclarent stressés ?
- Sur les quelque 160.000 tentatives de suicides par an en France et les quelques 12000 suicides identifiés comme tels, le conseil économique et social estime que 300 à 400 cas sont directement liés au travail.
- Le stress coûte plus d'un milliard d'Euros, mais au-delà des chiffres, le mal-être visible et invisible a des conséquences : Troubles musculo-squelettiques (TMS), dépressions, pathologies cardio-vasculaires, dégénératives, auto-immunes, ...

### SOLUTIONS

- Selon l'Agence Européenne pour la Sécurité et la Santé au travail " le stress survient lorsqu'il y a déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement, et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face ".
- Les encadrants ont des solutions à portée de main dont ils n'ont pas nécessairement conscience : ils peuvent en effet agir sur plusieurs leviers comme l'organisation, la communication, la gestion émotionnelle.

### A L'ISSUE DU SEMINAIRE

- Vous aurez découvert la palette d'actions possibles pour générer du mieux-être individuel et collectif (y compris dans votre club !).
- Vous aurez été invités à choisir les actions que vous mettrez en œuvre dès le lendemain.

### MODALITES PRATIQUES - INSCRIPTION

- **Date** : dimanche 25 avril 2010
- **Horaire** : 9H30-12H30 – 14H- 17H
- **Lieu** : Hôtel La Pomme d'Or – Languieux (Saint-Brieuc)
- **Prix** : 45 €  
Comprenant : prestation gracieuse de C. Desbordes – Forfait déjeuner, pauses, salle.  
Une facture pourra être établie.
- **Merci de vous inscrire dès aujourd'hui auprès de Claude THEARD, Secrétaire du District** → [clau.theard@cyberdyne.fr](mailto:clau.theard@cyberdyne.fr)