



Jardins
d'accords

ÊTRE & AGIR

Centre de Gestion du Stress Côte d'Azur

www.centres-gestion-stress.com/cote-d-azur



**CENTRES
DE GESTION
DU STRESS**

Prévention Santé & Régulation du Stress



Implanté dans le département des Alpes maritimes

Le CGS Côte d'Azur, que j'ai créé, fait partie du **réseau des Centres de Gestion du Stress**.

Basée à Paris pendant une quinzaine d'années, j'ai animé des coachings et formations partout en France. Mon implantation sur le territoire maralpin répond à mon souhait de **m'ancrer dans le tissu économique d'un territoire** de la région SUD,

En limitant mes déplacements, ce choix respecte aussi la planète.

Le CGS Côte d'Azur se déploie au sein de **Jardins d'accords**, société adhérente à l'**UPE06**.

Acteur de la prévention santé

Mon ambition est de :

- permettre à chaque **salarié/agent** de savoir comment **être en bonne santé**,
- contribuer au niveau collectif à la **qualité de vie au travail** et au développement de conditions favorables à **la santé** des collaborateurs, au sens global où l'**OMS** la définit : **"un état de complet bien-être physique, mental et social, [qui] ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité."**

Mes domaines d'intervention



L'esprit du Réseau des Centres de Gestion du Stress, c'est...



UN ENGAGEMENT SOCIÉTAL

Le CGS Côte d'Azur porte pleinement sa responsabilité sociétale. Vecteur de **valeurs humanistes** et acteur incontournable de la **Prévention Santé & de la Régulation du Stress**, comme tous les Centres, il s'engage au quotidien pour le **bien commun et l'amélioration de la qualité de vie des personnes.**

UN NIVEAU DE PROFESSIONALISME EXIGEANT

Je travaille en partenariat avec les autres Directeurs des CGS : nous sommes tous des experts reconnus sur les questions de prévention santé comme en témoigne la publication en 2022 du **Livre blanc de la Prévention Santé en Entreprise**, dans lequel j'ai co-écrit le chapitre "*Penser, panser Santé : un mouvement subtil qui conjugue écologie personnelle et écologie collective*".

UNE ÉTHIQUE IRRÉPROCHABLE

Toutes mes interventions sont réalisées dans **les règles de l'art** et le respect du **code de déontologie de l'EMCC**, dans une posture d'écoute, de non-jugement et de respect de l'écologie personnelle de chaque personne, accueillie dans son unicité et sa globalité.

Ma contribution

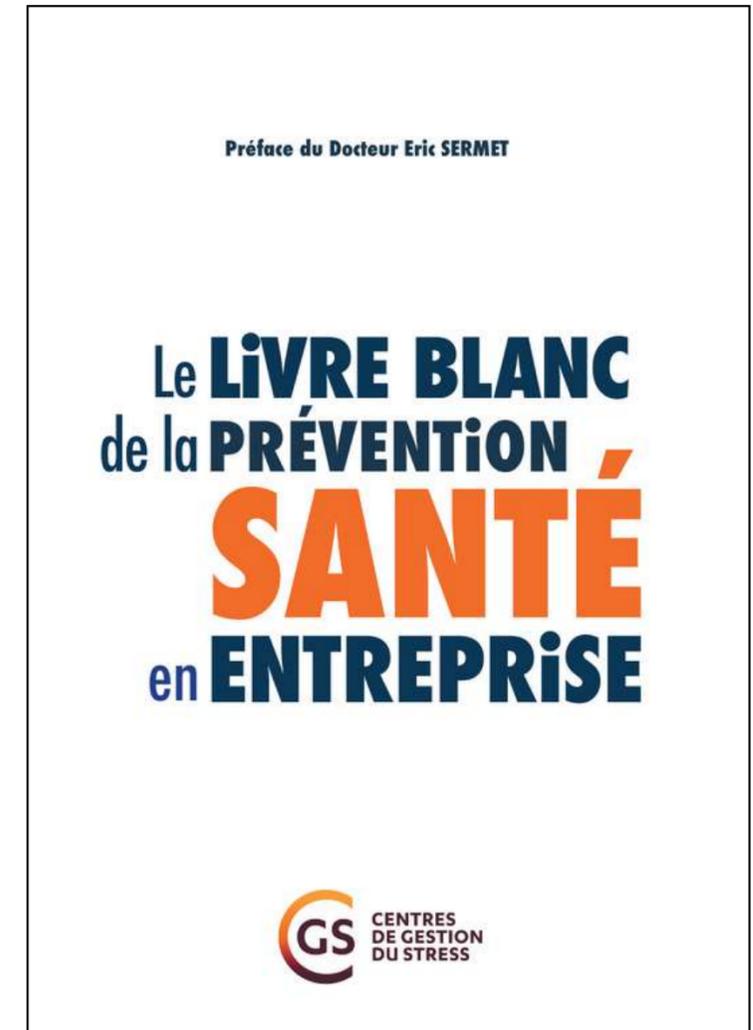
Alors que 64% des Français déclarent ressentir du **stress au travail** au moins une fois par semaine et que 2,5 millions sont en état de burn-out sévère (enquête Executive horizon), il y a **urgence** à repenser notre façon d'envisager la **Santé** - tant sur le plan collectif qu'individuel.

Dans ce contexte, le Réseau des Centres de Gestion du Stress publie "*Le Livre blanc de la Prévention Santé en entreprise*", un ouvrage collectif mettant en exergue une autre façon d'envisager ce sujet complexe.

Riche en articles scientifiques, témoignages et outils, il est le fruit de nombreuses années de travail, de **formations** et d'**interventions** dans les entreprises.

Céline Dalbéra, directrice du Centre de gestion du stress Côte d'Azur, a co-écrit :

"Penser, panser santé : un mouvement subtil qui conjugue écologie personnelle et écologie collective"





Céline Dalbéra

Directrice du CGS Côte d'Azur

Depuis toujours, je me suis passionnée pour les multiples manifestations de **la vie** sur la planète Terre qui nous porte et nous nourrit : du brin d'herbe aux étoiles en passant par les animaux et les êtres humains.

Au travers de mes activités comme de mes différents métiers, j'ai cherché à **honorer et à cultiver le vivant**.

De tout temps, j'ai pratiqué le sport et les arts martiaux qui nous enseignent grâce à **l'intelligence du corps**.

Devenue mère de famille, j'ai été attentive à **la santé** de mes enfants à travers le temps de sommeil, une nourriture équilibrée, des relations saines et une activité physique régulière. Pour **prendre soin** de ma famille, je me suis formée à la kinésiologie, au reiki, à l'homéopathie et, j'ai fait appel aux médecines alternatives et à la médecine traditionnelle chinoise.

En synthèse de mon parcours d'ingénieure, enseignante, formatrice, paysagiste conceptrice, je suis depuis une vingtaine d'années **coach Maître praticien EMCC** et **formatrice certifiée Qualiopi**.

Perma'Cultrice du vivant dans les systèmes humains, j'interviens auprès des personnes et dans les organisations qui cherchent à œuvrer efficacement pour **l'harmonie, dans la joie et la sérénité**. Et puisque l'on reconnaît l'arbre à ses fruits, **prendre soin des êtres et des collectifs** qu'ils composent produit d'abondantes récoltes économiques, environnementales et sociétales de qualité.

Pour promouvoir **la santé au travail**, je vous propose de cultiver le vivant en soi et dans votre organisation et à vous appuyer sur vos forces pour **déployer tout votre potentiel d'Être & d'Agir**.