



## Nouveau déjeuner-table ronde jeudi 21 décembre à Innovéum « *Dirigeants, quelles astuces pour gérer son stress ?* »

Chaque mois, les Instants éco du Grand Narbonne permettent **aux entrepreneurs de s'informer et d'échanger autour d'une thématique du développement des entreprises.**

**Le dernier rendez-vous de l'année 2017 des Instants éco, qui aura lieu jeudi 21 décembre de 12h à 14h à Innovéum, aura pour thème : « *Dirigeants, quelles astuces pour gérer son stress ?* »** Objectif ? **Faire découvrir aux dirigeants des astuces simples pour gérer le stress, des exercices de relaxation, de récupération ou de dynamisation faciles à réutiliser dans le quotidien.**

En tant que dirigeants, vous êtes soumis à des situations de stress qui affectent votre capacité décisionnelle, la qualité de votre relationnel et votre état moral et physique. S'il est vrai que le stress favorise l'acuité intellectuelle et les réactions efficaces, il n'en reste pas moins que la réponse du corps devient vite stérile si son intensité dépasse un certain seuil.

Il existe des techniques simples qui vous permettront de vous libérer de vos émotions négatives, afin de se projeter positivement dans le futur et d'optimiser vos capacités. Venez découvrir des techniques naturelles qui permettent de rester « bien dans sa tête, bien dans son corps » dans un contexte de perpétuel challenge, qui mobilise en permanence vos capacités d'adaptation face à un environnement qui bouge sans cesse. Un atelier animé par Estelle Jannou, thérapeute sophrologue.

Organisés en partenariat avec la Chambre des Métiers et de l'Artisanat de l'Aude et la CCI de l'Aude, les Instants éco se déroulent à Innovéum, la pépinière-hôtel d'entreprises innovantes du Grand Narbonne. Au sein du Parc méditerranéen de l'innovation (la Coupe à Narbonne), ces rendez-vous économiques mensuels sont l'occasion pour les dirigeants et futurs créateurs d'entreprises de **rencontrer des experts de l'accompagnement et des entrepreneurs.**

**Entrée libre !**

Plus d'informations sur [entreprendre.legrandnarbonne.com](http://entreprendre.legrandnarbonne.com),  
rubrique « Les INSTants éco » et sur [www.pepiniere-innoveum.com](http://www.pepiniere-innoveum.com)