

FORMATION

Mieux gérer le stress



Un stage ressourçant pour apprendre à mieux connaître et gérer le stress et les émotions au quotidien



Durée

1 jour - 7 heures



Lieu

Dans vos locaux ou dans les nôtres



Objectifs pédagogiques

- Définir le stress et les émotions, repérer les causes, les symptômes et les conséquences.
- Aller vers plus de sérénité en utilisant des outils simples issus de la sophrologie, relaxation, méditation, cohérence cardiaque,...
- Mettre en place une stratégie vous permettant de renforcer votre résistance au stress, vous sentir plus en forme, disponible et efficace.
- Repérer les comportements à adopter dans votre environnement professionnel pour une meilleure gestion collective du stress et des émotions



Public

Tout public adulte, idéalement sur la base du volontariat.



Pré-requis

Maîtrise de la langue française et du socle des connaissances et compétences.



Accessibilité aux personnes handicapées

Nos locaux sont accessibles aux PMR. Pour toute spécificité nécessitant une prise en compte matérielle et/ou pédagogique, n'hésitez pas à nous contacter.



Indicateurs de résultats*

Satisfaction stagiaires : **4,68 / 5**
Taux de réussite aux évaluations : **100 %**
Stagiaires ayant achevé la formation : 100%

Contenu du stage

Le stress, comment ça marche ?

- Définitions
- Causes, symptômes et conséquences du stress
- Le mécanisme physiologique, et conséquences du stress

Utiliser des outils simples pour mieux gérer le stress et les émotions

- L'utilisation de méthodes corporelles : respiration, relaxation, mouvements corporels simples et accessibles à tous, brain gym,...
- L'utilisation de méthodes cognitives : visualisations relaxantes, concentration,...
- Le repérage et le repositionnement de nos modes de réaction sous stress nos comportements sous stress, notamment en situation professionnelle

Développer une stratégie efficace pour renforcer vos capacités à prévenir et gérer le stress

- Identifier les changements à apporter à notre art de vivre et dans nos agissements professionnels
- Repérer les bonnes pratiques favorisant un climat calme et serein pour tous au travail



Intervenant

Nathalie DECATOIRE
Consultante, formatrice et sophrologue



Tarifs 2026

Intra-entreprise : le tarif pourra vous être proposé après analyse de votre besoin. Nous contacter.

Inter-entreprises : 380 € / participant
(Exonéré de TVA)

Contact

Nathalie DECATOIRE
+33 6 62 28 28 31
ndecatoire@competentia.fr

Programme mis à jour le 22/03/2026



Méthodes pédagogiques

Formation participative et intégrative, au cours de laquelle les stagiaires sont rendus acteurs de leurs apprentissages.

Des pratiques psycho-corporelles, issues notamment de la sophrologie, de la cohérence cardiaque et de la méditation, leur seront proposées.

Alternance d'apports théoriques / échanges / prises de recul ; des exercices individuels et/ou en sous-groupes ; des pratiques psycho-corporelles.



Moyens pédagogiques et d'encadrement

Formation en présentiel.

Elle se déroule dans une salle équipée de tables, chaises, paper-board, video-projecteur et écran.

Utilisation possible d'outils digitaux notamment des questionnaires en ligne.

Support projeté tout au long de la formation et remis aux participants en fin de stage, ainsi que plusieurs autres ressources pédagogiques. Des enregistrements audio de courtes pratiques seront remis aux stagiaires.



Modalités d'évaluation

Questionnaire préalable en amont du stage.

Test de positionnement complété en début et fin de formation pour mesurer la progression.

Évaluations formatives à travers du questionnement, des exercices individuels et/ou en sous-groupes, des pratiques psychocorporelles.

Questionnaire de satisfaction en fin de formation.
Évaluation à froid 3 à 6 mois après le stage.

Une attestation de formation, précisant les résultats d'évaluation, sera remise aux apprenants.



Modalités & délais d'accès

Intra-entreprise

Stage intra-entreprise sur demande.

Délais : dates à convenir selon vos besoins et la disponibilité de l'intervenant.

Inter-entreprises

Inscription possible jusqu'à 3 semaines avant le début du stage.

Pas de session inter-entreprises programmée.

www.competentia.fr