

# FORMATION

## Gagner en sérénité

par une meilleure gestion du stress et des émotions



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



### Durée

2 jours - 14 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 et exprimer ses émotions. S'ouvrir aux ressentis et aux besoins de l'autre. Formuler des demandes concrètes. Savoir dire "non"
- 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, mécanisme physiologique, et conséquences du stress et des émotions
- Auto-diagnostic des situations génératrices de stress / émotions

## 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, cohérence cardiaque, méditation
- Le repérage et le repositionnement de nos modes de réaction sous stress nos comportements sous stress, notamment en situation professionnelle

## Les émotions

- Savoir identifier et nommer nos émotions.
- La classification des émotions en 5 grandes familles (Joie, peur, colère, tristesse, sérénité) et en une multitude de sous-familles.
- Les étapes du changement et vécus associés
- Le(s) besoin(s) associé(s) à nos émotions
- L'expression de nos ressentis à l'aide de la Communication Non Violente. Formuler des demandes concrètes.
- Adopter une posture assertive et constructive.
- Savoir dire « non »

## Développer une stratégie efficace pour renforcer vos capacités à prévenir et gérer le stress et les émotions pour soi et au travail

- Identifier les changements à apporter à notre art de vivre et dans nos agissements professionnels
- Les bonnes pratiques de la gestion de notre temps et de notre organisation
- Adapter nos agissements professionnels et nos fonctionnements collectifs
- 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** : 700 € / 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. Des exercices inspirés de la Communication Non Violente seront proposés.

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.

Dates des prochaines sessions :

- 10 et 11/07/2025 à Bourgoin-Jallieu

[www.competentia.fr](http://www.competentia.fr)