

## A1 LE BIEN-ÊTRE : RÉGULATION DU STRESS

### FORMATION COURTE / ADULTES

Document mis à jour le 11 décembre 2024

## OBJECTIFS

### Objectifs évaluable

- Repérer son stress et apprendre à le désactiver dans l'urgence
- Savoir réguler son stress en retrouvant confiance en soi et en lâchant prise pour développer un mieux-être dans son quotidien
- Etablir des liens entre stress et hygiène de vie, comprendre l'importance d'une alimentation saine pour revitaliser son organisme

## DURÉE / LIEU

6 heures/journée / CFPPAF de Nancy-Pixérécourt

## ORGANISATION

L'organisme de formation est certifié Qualiopi au titre des actions de formation.

### Formation de 6 heures/journée

- **Modalités pédagogiques** : apport théorique, exercices pratiques et mises en situation, atelier pratique
- Délivrance d'une attestation de formation
- **Dates de formation** : 6 février 2025, 11 et 25 mars 2025 (9h-12h-13h30-16h30)
- **Taux de satisfaction\*** : 100%

\* pourcentage de stagiaires satisfaits et très satisfaits de la formation (enquête de satisfaction 2024-2025)

## STRUCTURE

### J 1 le stress

- 1- Le stress : définition, causes et conséquences
- 2- Comment gérer son stress ?

Réguler son stress par des exercices pratiques

- techniques de respiration
- relaxations dynamiques
- relaxations avec visualisation
- exercices créatifs, outils de protection contre le stress

Verbalisation proposée après chaque techniques pratiquées

### J 2 La sophrologie : un outil pour retrouver confiance en soi

- 1- La sophrologie : définition, origine
- 2- Retrouver confiance en soi avec des exercices pratiques
  - techniques de respiration
  - relaxations dynamiques
  - relaxations avec visualisation
  - exercices créatifs pour exprimer sa confiance en soi

Verbalisation proposée après chaque techniques pratiquées

### J 3 Matin : le lâcher prise

- 1- Qu'est-ce que le lâcher prise ?
- 2- Pourquoi lâcher prise ?
- 3- Comment lâcher prise par des exercices pratiques
  - techniques de respiration
  - relaxations dynamiques
  - relaxations avec visualisation

Verbalisation proposée après chaque exercice pratique

### J 3 Après-midi : regagner de l'énergie

- 1- Etablir un lien entre stress et hygiène de vie
- 2- Les besoins de l'organisme humain
- 3- Les voleurs d'énergie
- 4- Règles d'alimentation saine et vivante
- 5- Aliments revitalisants
- 6- Atelier cuisine vitalité : découvrir les graines germées

## CONDITIONS D'ADMISSION

- Formation tout public
- Contacter notre responsable de formation :

Mme BLAMPAIN 06 38 66 58 70

- Personne en situation de handicap :

Contactez notre référente handicap Mme VALLANCE

- Bâtiments accessibles aux PMR

## CONDITIONS DE PRISE EN CHARGE FINANCIÈRE\*

*\* sous réserve de l'éligibilité de votre dossier.*

### Tarif :

- journée : 85 €
- modules 3 journées : 245 €

Notre organisme vous propose plusieurs solutions de financement, nous contacter.

La formation est susceptible d'être prise en charge (financement et/ou rémunération).

Selon votre profil, il vous appartient d'effectuer les démarches auprès du financeur : France Travail, OPCO (FIF PL, AGEFICE, VIVEA...), employeur...

## HÉBERGEMENT & RESTAURATION

Possibilité de restauration proposée au tarif de 20 €

## ATOUTS DE LA FORMATION

- Intervenante : professionnelles en activité, sophrologue-relaxologue, éducateur de santé
- Adaptation en temps réel et interactions avec les formatrices grâce au présentiel
- Pédagogie de proximité
- Apprentissage pratique
- Rassurement et accompagnement dans la montée en compétence