A1 LE BIEN-ÊTRE : RÉGULATION DU STRESS

FORMATION COURTE / ADULTES

Document mis à jour le 28 mai 2025

OBJECTIFS

Objectifs évaluables

- 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 h/journée / CFPPAF de Nancy-Pixérécourt

ORGANISATION

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

Formation qualifiante de 6 heures/journée

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

** pourcentage de stagiaires satisfaits et très satisfaits de la formation (enquête de satisfaction de l'année dernière)*

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

CAMPUS DE MIRECOURT AGRICOLE ET FORESTIER CFPPA

CFPPA de Mirecourt
22 rue du Docteur Grosjean | 88500 Mirecourt
tél. 03 29 37 49 77 | fax : 03 29 37 51 01
cfppa.mirecourt@educagri.fr
www.campusdemirecourt.fr

CONDITIONS D'ADMISSION

- **Formation tout public** (pas de prérequis)
- Pour s'inscrire, satisfaire à un entretien individuel
- **Contacter notre responsable de formation :**

  Mme BLAMPAIN 06 38 66 58 70
- **Personne en situation de handicap :**

Contacter nos référentes handicap Mme VALLANCE/Mme COURTOIS DURAND

- **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

CAMPUS DE MIRECOURT AGRICOLE ET FORESTIER CFPPA

CFPPA de Mirecourt
22 rue du Docteur Grosjean | 88500 Mirecourt
tél. 03 29 37 49 77 | fax : 03 29 37 51 01
cfppa.mirecourt@educagri.fr
www.campusdemirecourt.fr