



#### PUBLIC

Tout public confronté à une situation de stress dans son milieu professionnel ou dans un cadre privé.

#### DURÉE - TAILLE DU GROUPE

2 jours - 7 heures par jour.  
Groupe de 8 à 10 apprenants.

#### PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis formel n'est exigé.

#### ÉVALUATION/VALIDATION

À chaud et par QCM.

#### MOYENS PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques et pratiques, exercices pratiques, support de formation.

#### TARIF

INTRA : 1290,00€ HT / jour hors frais de déplacement, hors frais duplication de support.

#### Délai d'accès :

Notre organisme de formation s'engage à répondre sous 48h à toute demande d'information relative aux actions de formation. Une fois le contact établi, nous envisagerons conjointement la date la plus appropriée en fonction de vos besoins et de vos enjeux. Sauf cas particulier, la mise en place de la formation pourra se faire dans les deux mois suivant votre demande.

#### Modalités d'accès handicap :

Formations réalisées dans les locaux de l'entreprise qui aura pris les dispositions. CAP Avenir prendra les dispositions nécessaires en amont de la formation et en concertation avec l'entreprise et le stagiaire.

Les actions de formation sont exonérées de TVA selon l'application de l'article 261-4-4 du Code Général des Impôts.  
(V-03/2025)

## GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS PAR LA SOPHROLOGIE (REF. PGR07)

### Objectifs

- Identifier ses propres sources de stress et les facteurs générateurs,
- Savoir prendre du recul et remettre en cause ses comportements dans les situations difficiles.

### Objectifs spécifiques

- Acquérir et appliquer des techniques de gestion du stress pour garder son calme et gérer ses émotions,
- Savoir transformer le stress en énergie mobilisatrice et constructive,
- Découvrir et maîtriser des techniques anti-stress,
- Améliorer son mode de communication en maîtrisant mieux ses impulsions,
- Définir des objectifs d'amélioration de ses pratiques.

Cette action de formation est assurée par une formatrice certifiée en sophrologie

#### DOCUMENTS DELIVRES SUITE A L'EVALUATION DES ACQUIS

Un certificat de réalisation sera remis à chaque apprenant à l'issue de l'action de formation.

**NB : il est conseillée de venir en tenue confortable.**

**« Approche de la gestion du stress et des émotions par le prisme de la sophrologie : technique de contrôle de la respiration, techniques de dynamisation, techniques corporelles, relaxation »**