



France Prestige Académie.
21 Rue de Courcelles, 51100 Reims. Mail : franceprestigeacademie51@gmail.com
Siret : 92225604500019. NDA : 44510237651

Formation Gestion du Stress

Durée de la formation : 14 heures, soit 2 jours de formation

Public : Collaborateurs, Managers, Responsables d'équipe, Etudiants

Prérequis : Aucun

Tarif : 2200 €

Intra ou inter entreprise

Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Comprendre les mécanismes du stress et leurs impacts
- Acquérir des outils pratiques de gestion du stress
- Expérimenter la sophrologie comme méthode d'autorégulation
- Développer un plan personnel de prévention et de récupération

Méthodes pédagogiques :

La nature de la formation nécessite le recours à tous les types de méthodes pédagogiques : magistrale, démonstrative, interrogative et expérientielle.

Moyens pédagogiques :

- Vidéos
- Powerpoint
- Cas pratiques
- Mise en situation



France Prestige Académie.

21 Rue de Courcelles, 51100 Reims. Mail : franceprestigeacademie51@gmail.com

Siret : 92225604500019. NDA : 44510237651

- Jeux de rôles

Ressources pédagogiques :

- Support de cours
- Fiches pratiques
- Carnet de bord

Moyens techniques :

- Vidéoprojecteur (en présentiel)
- Ordinateur connecté à internet (en distanciel)
- Paperboard (en présentiel)
- Tableau et marqueurs (en présentiel)

Dispositifs d'évaluation :

Conformément aux exigences qualité de la formation, deux évaluations seront réalisées :

- L'évaluation des connaissances en début de formation.
- L'évaluation des acquis en fin de formation pour valider l'évolution

Itinéraire pédagogique :

Jour 1

Matin : 9h00- 12h30

Introduction & Accueil des stagiaires

I. Comprendre le stress

1. Identifier les sources et signaux du stress- Comprendre les mécanismes physiologiques et psychologiques
2. Exercice de recentrage : Appliquer une technique simple de retour au calme



France Prestige Académie.

21 Rue de Courcelles, 51100 Reims. Mail : franceprestigeacademie51@gmail.com

Siret : 92225604500019. NDA : 44510237651

3. Les facteurs aggravants et protecteurs : analyser les habitudes de vie et leur lien avec le stress

Après-midi : 13h30- 17h00

II. Introduction à la sophrologie

1. Connaître les origines, principes et applications- Comprendre les 3 systèmes : corps, respiration, mental
2. Pratique relaxation dynamique : Utiliser le mouvement et la respiration pour réduire les tensions
3. Visualisation positive : Utiliser l'imagerie mentale pour apaiser et renforcer les ressources
4. Synthèse du jour : identifier les apprentissages et s'auto-évaluer

Jour 2 :

I. Approfondissement et intégration

1. Stress et émotions : Comprendre le lien stress-émotions- Développer des réponses adaptées
2. Contagion émotionnelle
3. Exercice de relaxation dynamique 2 : approfondir la capacité de relâchement et d'ancrage
4. Gestion des pensées stressantes : identifier et recadrer ses pensées

Après-midi : 13h30- 17h00

II. Plan personnel de gestion du stress

1. Construire son kit d'outils personnalisés
2. Pratique finale de sophrologie : Intégrer les techniques dans un enchaînement complet
3. Conclusion et évaluation : S'auto Évaluer et donner un feedback sur la formation

Accès handicapé :

Nous informer préalablement en cas de situation d'handicap d'un stagiaire pour prendre les mesures nécessaires.

Modalités et délais d'accès : (prévoir 14 jours ouvrés) - Devis sur demande - Service sur mesure



France Prestige Académie.

21 Rue de Courcelles, 51100 Reims. Mail : franceprestigeacademie51@gmail.com

Siret : 92225604500019. NDA : 44510237651

Date de mise à jour : 04/09/2025