

# Catalogue de formations 2026

(Mis à jour en janvier 2026)

Des formations engagées pour le bien-être, la prévention et la qualité de vie au travail.

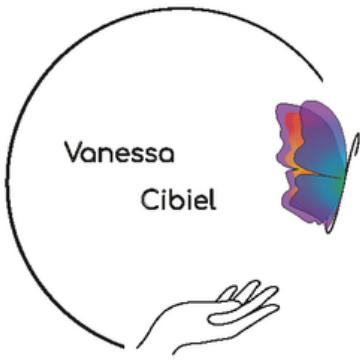
Vanessa Cibiel

[vanessacibiel@gmail.com](mailto:vanessacibiel@gmail.com)

06.81.24.28.95

[www.evolutionpro-vanessacibiel.com](http://www.evolutionpro-vanessacibiel.com)

Siret : 85374142900015 NDA : 76 09 00 80 109



## Présentation de l'organisme :

Forte d'une expérience dans l'accompagnement humain, Vanessa Cibiel propose des formations et des espaces de réflexion dédiés au bien-être, à la prévention des risques psychosociaux et à la qualité de vie au travail.

Son approche s'appuie sur une double expertise : la sophrologie Caycéienne et l'analyse de la pratique professionnelle, qu'elle met au service des équipes du médico-social, de l'éducation, de la santé et du secteur associatif.

Convaincue que chaque professionnel possède les ressources nécessaires pour faire face aux défis du quotidien, elle conçoit des formations engagées, accessibles et profondément humaines, où la pratique, la réflexion et la bienveillance occupent une place centrale. Les interventions proposées visent à :

- Renforcer la cohésion et la confiance au sein des équipes
- Prévenir l'épuisement professionnel et le stress chronique
- Valoriser les compétences individuelles au service du collectif
- Offrir des outils concrets pour mieux vivre son métier

L'organisme est enregistré sous le numéro NDA : 76 09 008 0109 et propose des formations conformes aux exigences du référentiel Qualiopi.

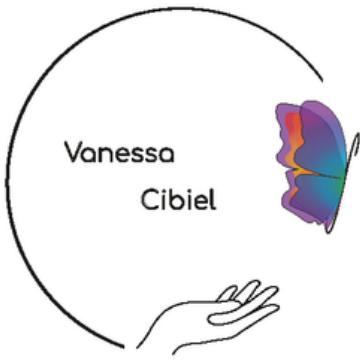


Délivrée par



Certificat  
consultable [ici](#)





# Gérer son stress en situation professionnelle

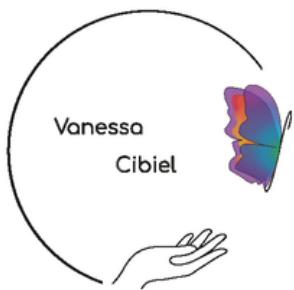
## Objectifs pédagogiques :

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- nommer trois techniques de régulation immédiate et de les appliquer en situation de stress.
- réaliser de manière autonome 2 exercices de sophronisation spécifiques et d'en évaluer l'impact sur son niveau de tension.
- Elaborer un plan d'action personnalisé, intégrant les outils de gestion du stress pour une application quotidienne.

- Durée : 2 jours, 14h
- Présentiel/distanciel
- 1750€ TTC
- 10 participants max.
- Accessible aux personnes en situation de handicap  
(me contacter pour organiser les modalités d'accueil)

# Compétences visées :



Identifier les signaux de stress chez soi et chez les autres, et mobiliser des techniques de régulations adaptées

## Programme :

### Jour 1 :

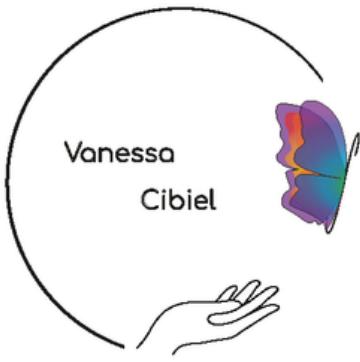
- Maîtriser les mécanismes du stress
- Régulation immédiate
- Temps pratique/Temps théorique

### Jour 2 :

- Solution anti-stress durables
- Leviers pour une meilleure qualité de vie
- Temps de pratique/Temps théorique

## Méthodes pédagogiques :

- Pédagogie active et entraînement, alternance rythmée d'apports théoriques concis et entraînement aux techniques de régulation immédiate.
- Mises en situation professionnelles, basées sur des scénarios tirés du contexte de travail des participants.
- Feedback et échanges, analyse collective et personnalisée des retours d'expériences suite aux exercices pour ajuster la pratique de chacun.



## Prérequis :

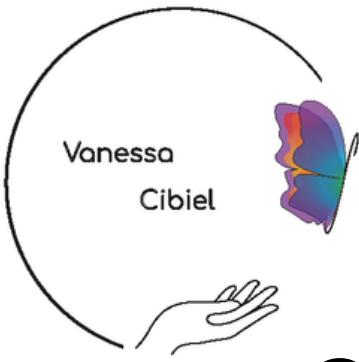
- Personnel du médico-social, de l'éducation, de la santé, managers, salariés en entreprise
- Aucun prérequis en sophrologie, niveau de français suffisant pour suivre la formation

## Modalités d'évaluation :

- Quiz de début et fin de formation
- Auto-évaluation des acquis
- Questionnaire de satisfaction en fin de cession

## Modalités d'inscription :

- Par mail : vanessacibiel@gmail.com
- Par téléphone : 06.81.24.28.95
- Inscription au moins 15 jours avant la formation



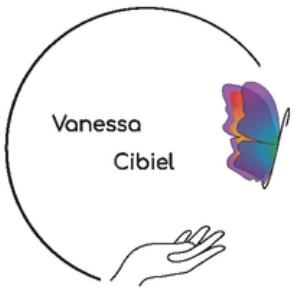
# Gérer son stress en situation professionnelle (format court 4h)

## Objectifs pédagogiques :

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Identifier ses principaux signaux de stress
- Utiliser deux techniques de régulation immédiate
- Mettre en place une action simple pour réduire son stress au quotidien

- Durée : 4h
- Présentiel/Distanciel
- 500€ TTC
- 10 participants max.
- Accessible aux personnes en situation de handicap  
(me contacter pour organiser les modalités d'accueil)



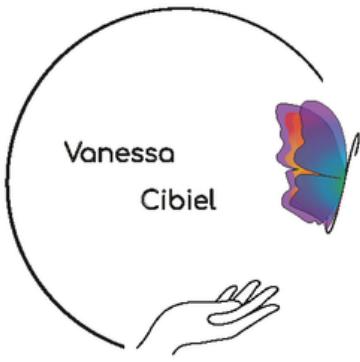
## Programme :

- Comprendre les mécanismes du stress
- Découvrir deux techniques de régulation immédiate
- Atelier pratique : mise en situation
- Elaboration d'une mini feuille de route personnelle

## Méthodes pédagogiques :

- Apports théoriques courts
- Exercices pratiques guidés
- Mises en situation professionnelles
- Echanges et retours d'expérience

Le déroulé détaillé de chaque séquence pédagogique est annexé à la convention de formation



## **Prérequis :**

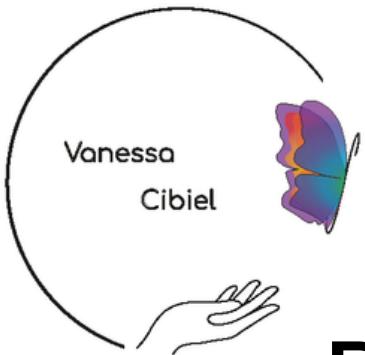
- Personnel du médico-social, de l'éducation, de la santé, managers, salariés en entreprise
- Aucun prérequis en sophrologie, niveau de français suffisant pour suivre la formation

## **Modalités d'évaluation :**

- Quiz de début et fin de formation
- Auto-évaluation des acquis
- Questionnaire de satisfaction en fin de cession

## **Modalités d'inscription :**

- Par mail : [vanessacibiel@gmail.com](mailto:vanessacibiel@gmail.com)
- Par téléphone : 06.81.24.28.95
- Inscription au moins 15 jours avant la formation



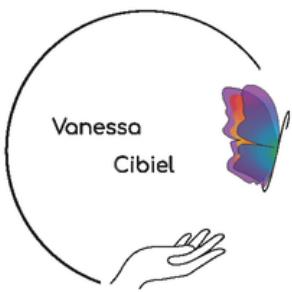
# Prévenir l'épuisement professionnel (Expert)

## Objectifs pédagogiques :

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Identifier les signaux d'alerte : distinguer les symptômes du stress chronique, de l'épuisement professionnel, du burn-out de la fatigue ordinaire en s'appuyant sur des modèles théoriques.
- Clarifier ses valeurs fondamentales et s'en servir pour définir des cadres d'intervention clairs et efficaces.
- Appliquer une méthode d'organisation pour objectiver et alléger la charge mentale, améliorant ainsi la concentration et la disponibilité.
- Mettre en place des stratégies de récupération pour anticiper les signes d'épuisement, assurant ainsi une performance constante et prévenant l'absentéisme.
- Définir un plan d'action, élaborer un plan de prévention personnalisé, intégrant des leviers organisationnels et comportementaux pour un retour à l'équilibre durable

- Durée : 2 jours, 14h (option 3 jours, 21h)
- Présentiel/distanciel
- 1750€ TTC (option : 2625€ TTC)
- 10 participants max.
- Accessible aux personnes en situation de handicap (me contacter pour organiser les modalités d'accueil)



# Compétences visées :

Développer l'autonomie nécessaire pour anticiper les signes d'épuisement, optimiser sa charge mentale, et mobiliser des ressources internes durables pour un engagement professionnel soutenu et de qualité

## Programme :

Jour 1 :

- Compréhension des mécanismes de l'épuisement (pro/parental)
- Identification des signaux d'alerte
- Clarification des valeurs et établissement des limites.

Jour 2 :

- Techniques d'objectivation et allègement de la charge mentale.
- Stratégie de récupération sophrologique et planification de l'équilibre vie pro/vie perso

Jour 3 : (option 21h)

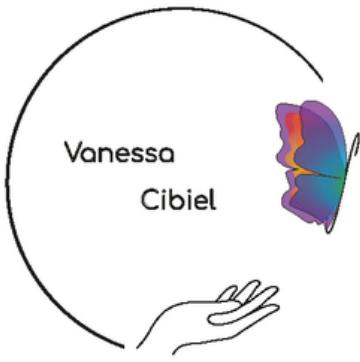
- Analyse des pratiques, techniques approfondies, coaching

## Méthodes pédagogiques :

La méthode est axée sur l'approche réflexive et l'intégration durable des outils en cohérence avec le thème de la reconstruction et des valeurs.

- Alternance d'apports théoriques et pratiques ciblés et d'échanges collectifs favorisant la prise de conscience et le partage d'expériences.
- Outil d'auto-diagnostic, d'exercices d'exploration des valeurs fondamentales et de clarification des limites.
- Pratique experte en sophrologie pour la récupération énergétique, la restauration de l'estime de soi et l'ancrage.
- Echanges collectifs et mises en situation

Le déroulé détaillé de chaque séquence pédagogique est annexé à la convention de formation



## Prérequis :

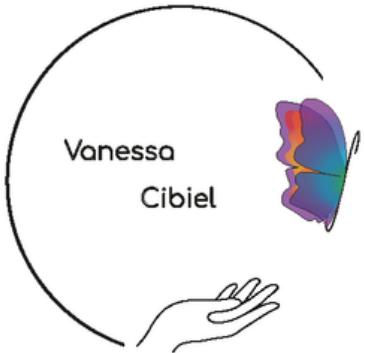
- Aucun diplôme ni niveau n'est exigé
- Toute personne cherchant à développer une résilience durable, à identifier ses facteurs de risques et à retrouver un équilibre global.

## Modalités d'évaluation :

- Quiz de début et fin de formation
- Auto-évaluation des acquis
- Questionnaire de satisfaction en fin de cession

## Modalités d'inscription :

- Par mail : [vanessacibiel@gmail.com](mailto:vanessacibiel@gmail.com)
- Par téléphone : 06.81.24.28.95
- Inscription au moins 15 jours avant la formation



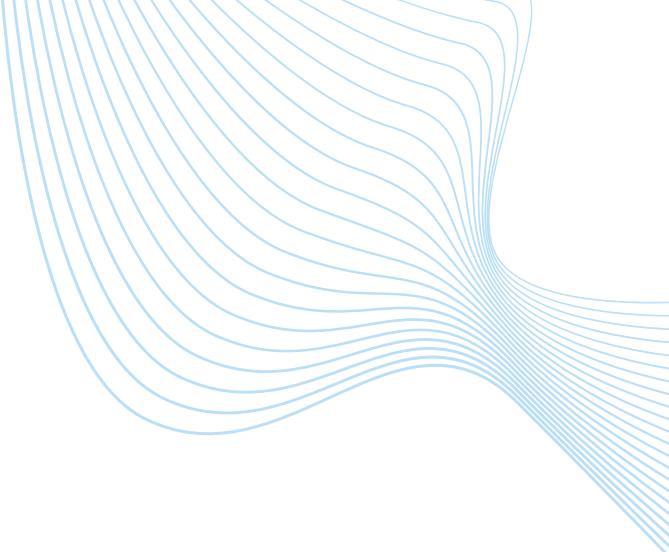
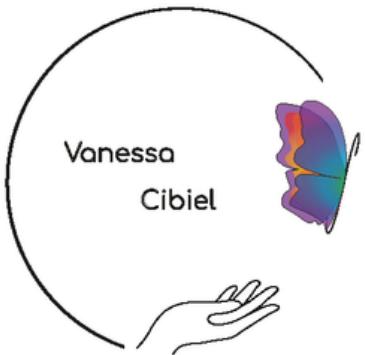
# Prévenir l'épuisement professionnel initiation

## Objectifs pédagogiques :

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Identifier ses deux principales valeurs non négociables.
- Appliquer une méthode simple d'objectivation de sa charge mentale.
- Formuler 2 “limites” claires pour protéger son équilibre professionnel

- Durée : 4h
- Présentiel/distanciel
- 500€ TTC
- 10 participants max.
- Accessible aux personnes en situation de handicap (me contacter pour organiser les modalités d'accueil)



# Programme :

## Partie 1 :

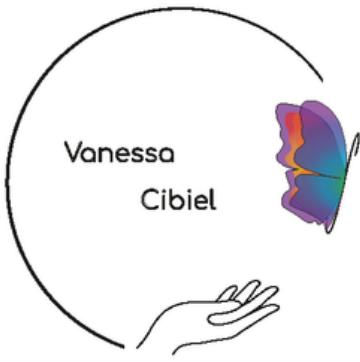
- Compréhension des mécanismes de la surcharge (différence entre charge réelle et mentale)

## Partie 2 :

- Levier des limites, atelier flash sur les 2 valeurs motrices. Exercices pratiques de la communication assertive pour poser ses limites

## Partie 3 :

- Organisation flash, application d'un outil simple d'objectivation de la charge mentale et définition des 3 règles d'or de l'équilibre



## Prérequis :

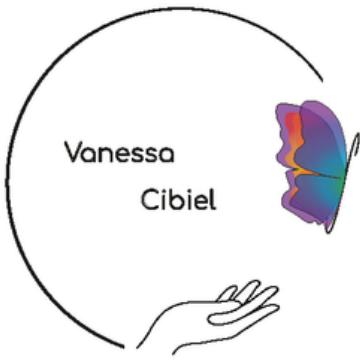
- Aucun diplôme ni niveau n'est exigé
- Accessible à toute personne souhaitant obtenir une clarification de ses valeurs et objectifs professionnels

## Modalités d'évaluation :

- Questionnaire rapide de positionnement pour valider les attentes. (oral ou écrit)
- Production d'une feuille de route individuelle formalisant 2 limites claires, et 3 règles d'or
- Questionnaire de satisfaction en fin de cession

## Modalités d'inscription :

- Par mail : [vanessacibiel@gmail.com](mailto:vanessacibiel@gmail.com)
- Par téléphone : 06.81.24.28.95
- Inscription jusqu'à 7 jours ouvrés avant début de formation, sous réserve de places disponibles



# Analyse des pratiques professionnelles (APP)

## Objectifs pédagogiques :

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Développer une posture réflexive dans sa pratique professionnelle
- Identifier les difficultés rencontrée et mobiliser des solutions adaptées
- Renforcer la cohésion et la communication au sein des équipes
- Améliorer la qualité de la relation professionnelles et la prise de décision

- Durée : 1h30 à 2h (modulable selon les besoins de la structure)

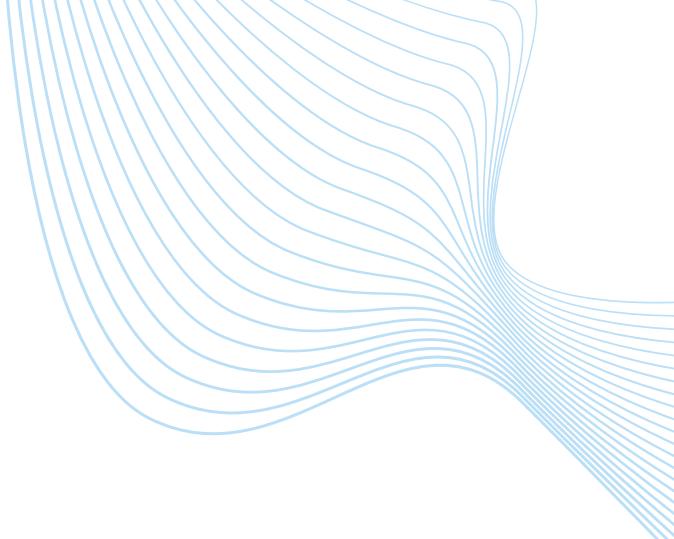
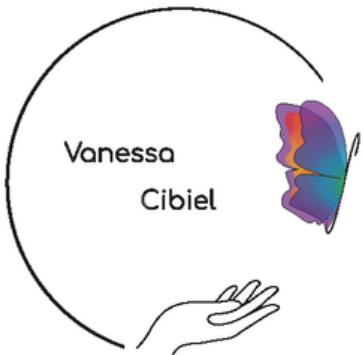
- Présentiel/distanciel

- 70 TTC/h

*Frais de déplacement en sus*

- 10 participants max.

- Accessible aux personnes en situation de handicap (me contacter pour organiser les modalités d'accueil)



## Programme :

- Tour d'ouverture et clarification des attentes
- Analyse d'une situation professionnelle apportée par un des participants
- Exploration collective : compréhension, piste d'action, ressources
- Synthèse et plan d'action individuel ou collectif

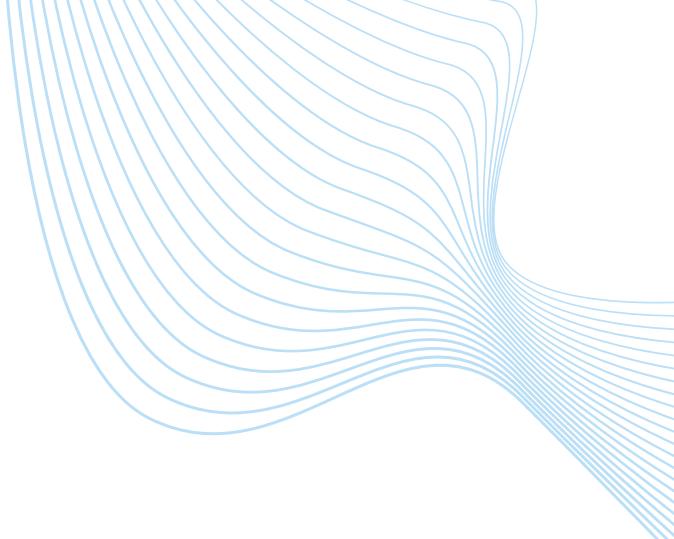
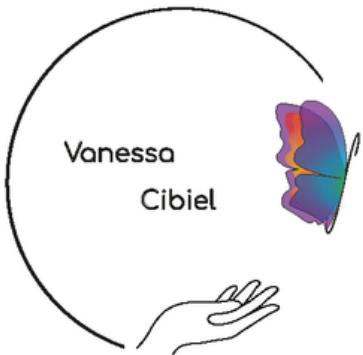
## Méthodes pédagogiques :

- Approche réflexive
- Co-construction et intelligence centrées sur la régulation
- Technique d'animation centrée sur la régulation émotionnelle et la prise de recul
- Cadre sécurisant et bienveillant

## Modalités d'évaluation :

- Bilan oral en fin de séance
- Synthèse des points clés
- Questionnaire de satisfaction en fin de session après chaque séance
- Bilan annuel est proposé dans le cadre du suivi qualité

Le déroulé détaillé de chaque séquence pédagogique est annexé à la convention de formation



## Modalités d'inscription :

Par mail ou téléphone. Délais d'accès : 7 à 15 jours selon les formations.

### Accessibilité

Chaque formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Un entretien préalable permet d'adapter les modalités d'accueil.

### Processus d'évaluation

- Positionnement initial
- Bilan oral en fin de séance
- Synthèse des points clés
- Questionnaire de satisfaction en fin de session
- Bilan annuel global proposé dans le cadre des conventions renouvelables

### Engagement qualité

- Adaptation des contenus selon les besoins
- Confidentialité des échanges
- Mise à jour annuelle du catalogue
- Démarche d'amélioration continue



**Vanessa Cibiel**

[vanessacibiel@gmail.com](mailto:vanessacibiel@gmail.com)

06.81.24.28.95

[www.evolutionpro-vanessacibiel.com](http://www.evolutionpro-vanessacibiel.com)

Siret : 85374142900015 NDA : 76 09 00 80 109