

Programme de formation

GÉRER LE STRESS



CBO FORM
CENTRE DE FORMATION & CFA



**VOUS SOUHAITEZ VOUS INSCRIRE ?
ANALYSONS VOTRE BESOIN**



Interruption :

Taux d'interruption en cours de prestation :

0%



Satisfaction :

Taux de satisfaction des participants

100%



Réussite :

Taux de réussite

100%



DATE : 16/06/25 - 18/06/25

HORAIRE ET DURÉE : 9H00 À 12H30 ET DE 13H30 17H00 (SOIT 21 HEURES)

LIEU : 81 RUE CLAUDE LÉVI-STRAUSS, LE HAVRE

OBJECTIFS :

- **Développer ses compétences pour mieux gérer le stress au travail :**
identifier les stressseurs, comprendre ses réactions, apprendre à poser ses limites et renforcer sa maîtrise de soi.
- **Adopter une hygiène de vie globale :**
intégrer des habitudes physiques et mentales favorisant bien-être, équilibre et performance durable.

PRE-REQUIS :

Aucun prérequis

PRE-REQUIS :

Cette formation est ouverte à tout public

LES POINTS FORTS :

- Réduire son stress & prévenir les risques
- Approche pratique & immersive
- Formation adaptée aux besoins des équipes

RÉSULTATS ATTENDUS

- Mieux gérer son stress et renforcer sa confiance : identifier ses sources de stress, adopter des techniques de régulation, mieux communiquer et s'affirmer avec assurance.
- Préserver son énergie et sa santé au travail : adopter de bonnes postures, soigner son alimentation et repartir avec des outils concrets pour allier bien-être et performance.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Inscription via le formulaire envoyé par mail sur demande.

Clôture des inscriptions 7 jours avant le début de la formation.

Si vous rencontrez des difficultés ou pour toute question, contactez-nous par téléphone au 02 35 49 08 33

Ou envoyer un mail à cboformbylorangebleue@gmail.com pour nous en faire part afin que nous puissions vous accueillir au mieux.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Apports théoriques - Mises en situation pratiques - Ateliers collaboratifs - Echanges et discussions - Supports pédagogiques - Suivi individualisé - Évaluation continue

Jour 1 : Comprendre et apprivoiser le stress

	Modules	Description
Fondations	Introduction aux 4 modules	<ul style="list-style-type: none"> Objectifs, déroulé et attentes.
Module 1	Théorie et pratique "Gestion du stress"	<ul style="list-style-type: none"> Comprendre les mécanismes du stress et expérimenter des outils concrets pour mieux le gérer au quotidien.

Jour 2 : Adopter les bons gestes et renforcer la confiance en soi

	Modules	Description
Module 2	Théorie et Pratique "Gestes & Postures"	<ul style="list-style-type: none"> Apprendre les bonnes pratiques pour prévenir les troubles musculo-squelettiques et adopter une posture adaptée au travail.
Module 3	Théorie et Pratique "Confiance en soi "	<ul style="list-style-type: none"> Exercices pratiques et apports théoriques pour développer une meilleure estime de soi dans un cadre professionnel.

Jour 3 : Optimiser son énergie, savoir dire non et gérer les conflits.

	Modules	Description
Module 4	Module 4 – Théorie "Nutrition & Énergie"	<ul style="list-style-type: none"> Comprendre le lien entre alimentation, gestion du stress et performance au travail.
Atelier	Atelier - Savoir dire non & Gérer les conflits	<ul style="list-style-type: none"> Apprenez à poser vos limites avec clarté et à gérer les conflits de manière constructive grâce à des outils simples et des mises en situation concrètes.

FORMATEUR

Oubassour Kamel –
Formateur en sport et bien-être

Andy Delamotte –
Spécialiste en nutrition

Claire La Croix –
Kinésithérapeute

Juliette Hauchecorn –
Intervenante en gestion du stress (méditation & yoga)

ÉVALUATIONS

Mises en situation, quizz, questionnaires et évaluation à chaud de la satisfaction.

Une attestation est remise en fin de formation.

NOS TARIFS

A partir de : 680€ HT