

# FORMATION GESTION DU STRESS

## Optimisez votre bien-être



### OBJECTIFS

- Identifier son mode de fonctionnement en situation de stress
- Utiliser des méthode adaptées pour maîtriser son stress
- Élaborer un plan d'actions personnel anti-stress

### POUR QUI ?

A tous, professionnels ou non du monde sportif souhaitant se former aux techniques du stretching



### PROGRAMME

- Comprendre mon fonctionnement en situation de stress
- Identifier les facteurs de stress/agents stressants
- Comprendre le processus biologique du stress
- Analyser mes réactions et mes limites face au stress
- Repérer mes propres signaux d'alarme en amont
- Autodiagnostic : connaître mon mode de fonctionnement en situation de stress



Peps Formations – siret- 83422542700014 déclaré sous le N° : 28140316314

Siege 7 rue charles peguy 14000 CAEN

Session calvados & seine Maritime

Tél : 06 59 52 29 05

[contact@pepsformations.fr](mailto:contact@pepsformations.fr)

[www.pepsformations.fr](http://www.pepsformations.fr)

- Apprendre à respirer et à me relaxer
- Maîtrise de soi & ses émotions maîtriser mes émotions
- Adopter une attitude sereine et positive
- Prévenir mon stress par un mode de vie adapté

\* Validation par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

## Durée et dates

### FORMATIONS EN PRESENTIEL :



**1 Jours 10h\***



**3 sessions Juin- Septembre-Novembre**




**350 Euros**

\***Dont 3 heures en FOAD**

### FORMATIONS EN VISIO-CONFERENCE :



**1 Jours 10h**



**3 sessions Juin- Septembre-Novembre  
Décembre**



**280 Euros**

## Lieux de formation

Notre centre de formation est habilité dans deux départements  
Nous avons une session de formation dans chacun  
de ces deux départements :

Calvados → **CAEN**

Seine-Maritime → **ROUEN**

Directrice : Dupont Sandrine

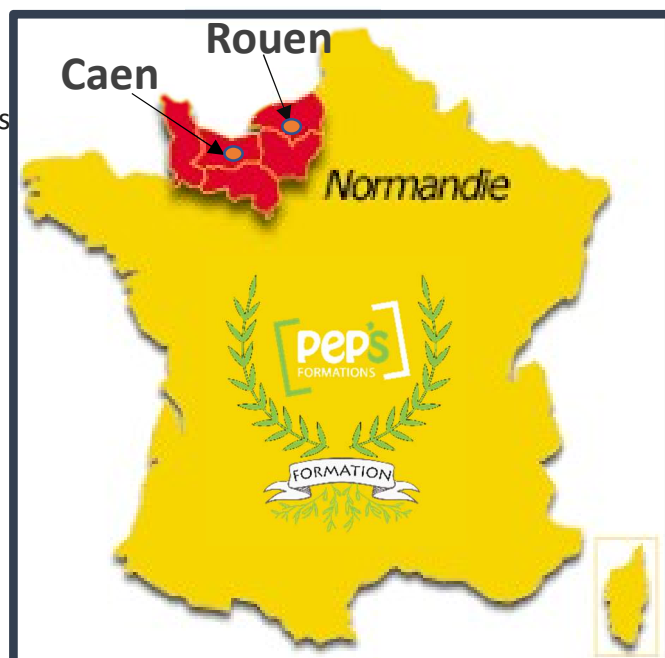
Adresse siège : 7 rue Charles Peguy 1400 caen

Adresse lieu formation Caen : 8 rue de la folie Caen 1400 caen

Contact : [contact@pepsformations.fr](mailto:contact@pepsformations.fr)

[Formations.peps@gmail.com](mailto:Formations.peps@gmail.com)

☎ **06 59 52 29 05**



Peps Formations – sîret- 83422542700014 déclaré sous le N° : 28140316314

Siege 7 rue charles peguy 14000 CAEN

Session calvados & seine Maritime

Tél : 06 59 52 29 05

[contact@pepsformations.fr](mailto:contact@pepsformations.fr)

[www.pepsformations.fr](http://www.pepsformations.fr)