



## SENTINELLES

Camping du Lac Vert – 57930 MITTERSHEIM

Tel.: 07.85.28.03.17 - Email : [sentinellesgroupe@gmail.com](mailto:sentinellesgroupe@gmail.com)

<https://sentinelles.now.site>

N° SIRET 834 548 778 00010 - NDA : 44570390457

### OBJECTIF DE LA FORMATION

A la fin de la formation, le stagiaire sera capable de comprendre l'origine de son stress et saura le contrôler grâce à une boîte à outils individuelle et personnalisée.



### CONTENU DE LA FORMATION

L'origine du stress en entreprise, sociétal et personnel.	Le stress et ses conséquences sur la santé et les méthodes d'amélioration de la santé.	Création d'une boîte à outils, individuelle et personnalisée, de gestion du stress.
---	--	---



### METHODE PEDAGOGIQUES

Travaux de groupe, exercices, photolangages, approche par compétences, ...



### MATERIELS PEDAGOGIQUE

Document de référence, Matériels de créations, Jeux, ...	Outils pédagogiques, Tableau blanc + feutres, Ordinateur + vidéoprojecteur.
--	---

<b>Public</b>  Toutes personnes souhaitant se former à la gestion du stress.	<b>Prérequis et tarif</b>  Aucune pré-requis 75 € par	<b>Nombre de participants et durée</b>  Mini 4 maxi 10 participants par formateur sur 7 heures réparties sur plusieurs modules.	<b>Qualification de l'apprenant</b>  Coach et formateur en développement personnel, en PNL, praticien en psychothérapie.	<b>Validation</b>  Une auto-évaluation de l'apprenant sera demandée, avoir participé à la totalité de la formation.	<b>Maintien de l'autorisation</b>  Aucune obligation.
--	--	---	--	---	---

Sentinelles – Camping du Lac Vert - 57930 MITTERSHEIM – 07 85 28 03 17

<https://sentinelles.now.site> – [sentinellesgroupe@gmail.com](mailto:sentinellesgroupe@gmail.com)

N° SIRET : 834 548 778 00010 - Code APE 8559 B - T.V.A. NON APPLICABLE, Art. 293 du CGI  
Dispensé d'immatriculation au registre du commerce et des sociétés (RCS) et au répertoire des métiers (RM)  
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 44 57 03 90 457 auprès du préfet de la région Grand Est



## GESTION DU STRESS

### SENTINELLES

Camping du Lac Vert – 57930 MITTERSHEIM

Tel.: 07.85.28.03.17- Email :sentinellesgroupe@gmail.com

<https://sentinelles.now.site>

N° SIRET 834 548 778 00010 - NDA : 44570390457

#### 1. L'ORIGINE DU STRESS

Le stress en entreprise  
Le stress sociétal  
Le stress Covid  
Le stress personnel



#### 2. LE STRESS ET LA SANTE

Les conséquences du stress constant  
Les conséquences sur la santé  
Les méthodes d'amélioration



#### 3. LA BOITE A OUTILS

Comprendre l'importance de la boîte à outils  
Elaboration de la boîte à outils  
Les techniques d'optimisation du potentiel



#### 4. EXERCICES

\*Pyramide de Maslow et échelle émotionnelle  
\*Hypnose du lâcher prise  
\*Communication Non-Violente  
\*Guérir des 5 blessures de l'enfance  
\*Affirmations positives pour l'estime de soi  
\*Cohérence cardiaque  
\*Sophrologie du plein potentiel  
\*Hygiène de vie

**Cette formation n'est pas diplômante.**

Sentinelles – Camping du Lac Vert - 57930 MITTERSHEIM – 07 85 28 03 17

<https://sentinelles.now.site> – [sentinellesgroupe@gmail.com](mailto:sentinellesgroupe@gmail.com)

N° SIRET : 834 548 778 00010 - Code APE 8559 B - T.V.A. NON APPLICABLE, Art. 293 du CGI  
Dispensé d'immatriculation au registre du commerce et des sociétés (RCS) et au répertoire des métiers (RM)  
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 44 57 03 90 457 auprès du préfet de la région Grand Est