

Réduire le stress avec la pleine conscience

Management - Développement personnel

P R O M E O

11/05/2026

Public et prérequis

Tout public

Pas de prérequis

Les objectifs

Apprendre à déconnecter

Se mettre en condition pour positiver

Devenir plus performant en se ressourçant

Les méthodes pédagogiques et d'encadrement

Alternance d'apports théoriques, de cas pratiques, de mises en situation

La formation est animée par des formateurs experts, validés par nos équipes pédagogiques et disposant de 5 à 10 années d'expérience dans leur domaine de compétences

Validation et certification

Attestation de formation

Outils pédagogiques

Etudes de cas vécus

Jeux de rôle

Atelier interactif

Contenu de la formation

Décrire son stress

Identifier le mécanisme du stress

Lister ses « stresseurs personnels »

Reconnaître 3 points d'entrée

Développer sa concentration

Attention sélective, attention partagée, attention soutenue

Repérer ce qui est essentiel pour soi

Lâcher prise sur le reste

Focaliser son attention pour performer

Regarder et écouter autrement

Fermer les yeux pour se recentrer

Identifier ses sensations physiques

Observer ses émotions

Retrouver son regard d'enfant

RÉFÉRENCE

MGMT0015

CENTRES DE FORMATION

Senlis, Beauvais, Saint-Quentin

DURÉE DE LA FORMATION

1 jour / 7 heures

ACCUEIL PSH

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Moyens de compensation à étudier avec le référent handicap du centre concerné.

Les + Promeo

- 60 ans d'existence
- Une communauté de 3 100 alternantes
- 24 000 stagiaires formés par an
- 3 500 entreprises qui nous font confiance
- Un accompagnement personnalisé et un contact dédié
- L'expertise professionnelle de tous nos formateurs
- La diversité des diplômes sous accréditation par des partenaires de renom
- Une pédagogie active
- Des infrastructures technologiques et un environnement stimulant

Respirer

Reprendre le contrôle de son souffle
Expérimenter la respiration ventrale
Le souffle et la cohérence cardiaque

Ressentir

Ralentir pour ressentir consciemment
Focaliser sur le physique et laisser filer le mental
Prendre conscience de ses tensions
Reconnaître la synergie entre respiration et état mental

Le bien-être au travail

Garder les bénéfices de la pleine conscience
Être bienveillant envers soi
Trouver la plénitude dans l'instant présent
Garder sa pleine conscience dans le mouvement

Modalité d'évaluation

L'évaluation des acquis est réalisée tout au long de la formation au travers des mises en situation et exercices proposés