# Réduire le stress avec la pleine conscience

PROMEO

Management - Développement Personnel

13/12/2025

## 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

## Respirer

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 alternautes
- 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

Amiens - 03 22 54 64 00 Beauvais - 03 44 06 15 20 Compiègne - 03 44 20 70 10 Friville - 03 22 60 20 20 Saint-Quentin - 03 23 06 28 88 Soissons - 03 23 75 65 75

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 Etre 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

Amiens - 03 22 54 64 00 Beauvais - 03 44 06 15 20 Compiègne - 03 44 20 70 10 Friville - 03 22 60 20 20 Saint-Quentin - 03 23 06 28 88 Soissons - 03 23 75 65 75