

 **Points forts :** Suivi individualisé (2 x 2 heures) sur 6 mois, pour dépasser les problèmes spécifiques et intégrer les techniques sur le long terme de façon personnalisée

## Objectifs

- Constater les progrès à l'issue de la première session
- Développer la compréhension et la gestion du stress, des émotions, de ses ressources personnelles
- Être acteur de sa vie, positiver, intégrer cette philosophie de façon durable

## Programme

- ▶ **A partir du retour sur expérience : analyse de ce qui a pu être expérimenté et efficace à l'issue du niveau 1**
  - Compréhension des freins et des limites
- ▶ **Approfondir les techniques de Sophrologie**
  - Être à l'aise avec les techniques de base.
  - Vivre l'instant présent.
  - Pensée positive, maintien du moral.
  - Développer sa « bienveillance ».
  - Se « programmer » de façon constructive.
  - Utiliser au mieux son énergie : sommeil et vigilance.
- ▶ **Identifier les émotions et gérer les tensions durablement**
  - Mauvais réflexes et automatismes face au stress.
  - Gérer les situations de crise.
  - Raisonner différemment.
  - Sentiments forts, caractères forts, personnalités difficiles.
- ▶ **Faire des entraînements pratiques**
- ▶ **Faciliter les relations humaines et communiquer avec plus d'aisance**
  - Du « mieux travailler » au « mieux vivre ».
  - Réactions face à la critique.
  - S'affirmer face aux autres.
- ▶ **Transposer les acquis dans son quotidien professionnel**

## Démarche pédagogique

Approfondissement des exercices de sophrologie et de relaxation **afin de les intégrer durablement**

**Formateur :** la formation est animée par une sophrologue certifiée ayant l'expérience en entreprise

## Public

Toute personne ayant suivi le niveau 1 : « Gérer le stress et les émotions »

## Prérequis

Avoir suivi le niveau 1

## Modalités d'évaluation

Évaluation des acquis tout au long de la formation avec des exercices pratiques et des quizz.

Chaque participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## Accessibilité de la formation

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite et disposent d'un ascenseur permettant l'accès à l'étage.

Pour toute question relative à l'accessibilité ou à l'aménagement de votre formation, vous pouvez contacter nos référents handicap : [referenthandicap@ifa-rouen.fr](mailto:referenthandicap@ifa-rouen.fr)

## Contact et Inscription

Isabelle PROTAIS 02.35.59.44.17 - [isabelle.protais@ceppic.fr](mailto:isabelle.protais@ceppic.fr)



# Gérer le stress et les émotions - Niveau 2

**Durée** : 1 jour, 7h + 2x2h d'accompagnement individuel

**Format** : Présentiel

**Tarif** : 950 € HT

Réf : E0508 – v09/26

## Indicateurs clés

**916** personnes formées en Management et Communication en 2025

**92 %** Taux de satisfaction à chaud 2025

## Dates de session

Mises à jour le 19/08/2026

Nous consulter



## Contact et Inscription

**Isabelle PROTAIS** 02.35.59.44.17 - [isabelle.protais@ceppic.fr](mailto:isabelle.protais@ceppic.fr)

*Toutes nos formations sont réalisables sur mesure en intra-entreprise*

**CEPPIC 194, rue de la Ronce 76230 ISNEAUVILLE - [www.ceppic.fr](http://www.ceppic.fr)**