



CENTRE DE FORMATION SANITAIRE ET SOCIAL  
**CFSS Paris-Saclay**

ZA Courtaboeuf  
Parc Immobilier  
Les Conquérants  
Bâtiment Kilimandjaro  
3ème étage  
91940 LES ULIS

SIRET 92102934400014

Organisme de formation  
spécialisé dans la  
conception, la réalisation  
d'interventions de  
formations initiales et  
continues pour adultes

**Tél. : 0185410018**  
**contact@cfssps.fr**

**Les formations  
proposées sont  
intégrées dans les  
axes suivants :**

- I - Sécurité au travail
- II - Para-médical
- III - Enfance, petite enfance
- IV - Social
- V - Santé
- VI - Educatif
- VII - Médico-social
- VIII - Bien-être
- IX - Ressources humaines

**Des formateurs  
professionnels certifiés  
pour dispenser  
les formations**

## EXPERIMENTER LA SERENITE AUTREMENT

### PUBLIC CIBLE

Formation tout public

### PRE-REQUIS

Aucun pré-requis

### OBJECTIFS

- Comprendre le stress et la surcharge mentale
- Expérimenter des exercices et méthodes pour gagner en sérénité au quotidien
- Savoir prévenir la surcharge mentale ou l'épuisement chronique
- Découvrir des clés de sérénité et les utiliser durablement

### CONTENU FORMATION

#### Comprendre le stress et la surcharge mentale

- Définir les composantes physiologiques et psychologiques du stress, en repérer les manifestations, comprendre les différentes étapes et conséquences
- Recenser les "générateurs de stress"
- Faire un état des lieux personnel de son degré de sérénité et de détente
- Découvrir les clés et leviers "anti-stress" et "anti-cogitation" à actionner
- Etablir un diagnostic personnel et un plan d'actions individualisé

#### Découvrir et expérimenter une partie de la relaxologie

- Découvrir et expérimenter des respirations bien-être
- Découvrir et expérimenter des exercices d'éveil sensoriel (méthode du Dr Vittoz)
- Expérimenter une relaxation profonde

#### Réaliser son arbre de sérénité

Par une approche originale inspirée de la méthode de l'Arbre de Vie de Dina Scherrer issue des pratiques narratives. Identifier ses socles et valeurs, ses besoins, ses moteurs, ses forces, ses envies et décider de ses actions concrètes pour plus de sérénité au quotidien.

### METHODES PEDAGOGIQUES ET MODALITES D'ANIMATION

Apports théoriques et pratiques, réflexion individuelle et collective. Tests de connaissance de soi. Exercices de relaxologie.

Animation participative orale et écrite, utilisation de supports pour favoriser l'interaction et les échanges entre les participants.

#### Evaluation des acquis

Mises en situation, questionnement de compréhension, évaluation de la participation active. Quizz de connaissances

### LIEU DE FORMATION

Locaux CFSS Paris-Saclay – ZA de Courtaboeuf  
1 avenue de l'Atlantique – Immeuble Kilimandjaro 3ème étage  
91940 LES ULIS

### DUREE ET DATES DE LA FORMATION

Durée totale de 7 heures réparties en une journée de formation

#### Dates de sessions :

4 mars 2025 ; 7 juillet 2025 ; 1<sup>er</sup> octobre 2025 ; 25 novembre 2025

### EFFECTIF

6 à 12 participants maximum par session

### INTERVENANTE

Sylvie Trancy-Chaumard - Relaxologue & Coach certifiée

### TARIF

330 €