



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

Date de session

4 mars 2025

EFFECTIF

6 à 12 participants maximum par session

INTERVENANTE

Sylvie Trancy-Chaumard - Relaxologue & Coach certifiée

TARIF

330 €