



Coopérative d'Activités  
et d'Entrepreneurs



**L'ART D'EN VIVRE - SCOP OZON**

1, rue St Jacques – Le Beaumarchais E169

31330 Grenade sur Garonne

06 18 02 78 57

[www.lartdenvivre.fr](http://www.lartdenvivre.fr)

[www.ozon-cooperer.org](http://www.ozon-cooperer.org)

Formateur **L'Art d'en Vivre**

PROGRAMME FORMATION

L'Art d'en Vivre-01/04/2026

## GERER SON STRESS

### **PUBLIC CIBLE :**

Tout public : entrepreneurs, dirigeants, managers, salariés, demandeurs d'emploi... et toute personne qui souhaite gagner en sérénité

### **NIVEAU :**

Niveau bac

### **PRE-REQUIS**

Aucun

### **OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES**

- > Comprendre les mécanismes du stress pour mieux les désamorcer
- > Prendre conscience de son impact au quotidien
- > Apprendre à le réguler avec des méthodes accessibles et personnalisées
- > Mettre en place des actions d'amélioration pour gagner en sérénité

### **APTITUDES**

- o Lâcher prise
- o Comprendre ses propres fonctionnements
- o Être plus disponible et serein

### **COMPÉTENCES**

- o Pratiquer une intelligence émotionnelle
- o Faire preuve d'esprit critique et d'adaptabilité
- o Connaître et mettre en pratique des règles d'hygiène de vie



Coopérative d'Activités  
et d'Entrepreneurs



**L'ART D'EN VIVRE - SCOP OZON**

1, rue St Jacques – Le Beaumarchais E169

31330 Grenade sur Garonne

06 18 02 78 57

[www.lartdenvivre.fr](http://www.lartdenvivre.fr)

[www.ozon-cooperer.org](http://www.ozon-cooperer.org)

Formateur **L'Art d'en Vivre**

## **CONTENUS PÉDAGOGIQUES : PROGRAMME**

### **I Comprendre les mécanismes du stress**

#### 1) Mécanismes généraux et automatismes

- Origine et rôle du stress
- Stresseur et stressabilité : l'oeuf ou la poule ?
- Interactions entre pensées, émotions et comportements
- Le rôle de la culture et de l'éducation : filtres, biais et croyances

#### 2) Mécanismes individuels et personnalités

- Identifier ses irritants et ses aversions

### **II Reprendre le contrôle pour abaisser sa stressabilité**

#### 1) Désamorcer son stress à chaud : à faire et à éviter

- Exercices cognitifs :
  - Prise de recul et flexibilité mentale
  - Techniques pour biaiser son attention
- Exercices corporels autour des 5 sens :
  - Les bons réflexes en situation de stress
- Le rôle des émotions pour instaurer un climat soutenant

#### 2) Diminuer sa stressabilité à long terme

- Changer son regard et son état d'esprit
  - Autobienvieillance et acceptation
  - Connaître ses limites et apprendre à dire non en situation de stress
  - Cultiver son esprit critique
- Faire de son corps un allié
  - Règles d'hygiène de vie et exercices du quotidien
- Instaurer une hygiène émotionnelle
  - Affiner ses perceptions et prendre conscience de ce qui est bon pour nous
  - Choisir les personnes et les situations bénéfiques

**TYPE DE FORMATION** Action de formation

## **MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES**

Analyse de situations vécues par les participants

Expérimentation collective - Échanges et discussions

La formation peut se dérouler en présentiel comme en distanciel



Coopérative d'Activités  
et d'Entrepreneurs



**L'ART D'EN VIVRE - SCOP OZON**

1, rue St Jacques – Le Beaumarchais E169

31330 Grenade sur Garonne

06 18 02 78 57

[www.lartdenvivre.fr](http://www.lartdenvivre.fr)

[www.ozon-cooperer.org](http://www.ozon-cooperer.org)

Formateur **L'Art d'en Vivre**

### **MOYENS D'ENCADREMENT**

Une formatrice disponible maîtrisant les techniques de Communication interpersonnelle (maîtrise de communication sociale et d'entreprise) et formée au coaching et à l'Approche Neurocognitive et Comportementale (accréditée par l'Institut de Neurocognitisme et certifiée par IME Conseil).  
Apport théorique, étude de la situation de chaque participant, support remis au participant.

### **ÉVALUATION DES ACQUIS**

Auto positionnement en début et en fin de formation

Une feuille d'émargement signée par le stagiaire et le formateur, par demi-journée de formation, permettra de justifier de la réalisation de la prestation.

### **INDICATEURS DE RÉSULTATS :**

100% de satisfaction globale sur cette formation

95% de satisfaction globale sur l'ensemble de nos formations

93% de satisfaction quant à l'animation sur l'ensemble de nos formations

**MODALITÉS D'ACCÈS :** Notre formation est accessible aux personnes en situation de handicap, sauf contre-indication. Nous pouvons vous accompagner : Contactez-nous.

### **DURÉE D'ACCÈS**

2 à 3 jours pour une prise de contact et une définition commune du calendrier de mise en œuvre

### **DATES et LIEU**

**Nombre d'heure :** 7h

**Dates :** à définir

**Lieu :** possibilité présentiel ou distanciel.

### **TARIFS :**

#### **Frais pédagogiques :**

Intra entreprise : 1800 € (net de TVA) pour un groupe jusqu'à 12 personnes

Individuel : 360 € par personne. Tarif réduit demandeur-se d'emploi

**Frais de déplacement :** 0,60€ du km depuis Grenade sur Garonne (31330)

**Frais de repas et nuitée :** à prendre en charge pour une personne

### **ORGANISME DE FORMATION :**

La société OZON, SARL SCOP, RCS Montauban 445 193 832, code APE 7112B , Siret 44519383200026,  
Numéro de déclaration d'activité : 73 82 00390 82

Adresse postale : 10, cours Alsace Lorraine 82240 SEPTFONDS

### **CONTACT - RESPONSABLE DE FORMATION:**

|                                                                                    |                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| L'Art d'en Vivre, Florence de Luzan                                                | Mail : <a href="mailto:bienvenue@lartdenvivre.fr">bienvenue@lartdenvivre.fr</a> |
| Adresse : 1, rue Saint Jacques – Le Beaumarchais E169<br>31330 Grenade sur Garonne | Téléphone : 06 18 02 78 57                                                      |

Fait le 01/04/26 —————