

Notre programme de formation.



**Gérer son stress et
libérer son potentiel**

Modalités d'organisation.

Durée : 7 heures (1 jour) + 1h d'entretien post formation

450 € HT /personne en inter-entreprise
1 500 € HT en intra-entreprise

6 personnes minimum et 10 personnes maximum

Mercredi 14 janvier 2026

66 Boulevard de Berlin, 44 000 Nantes

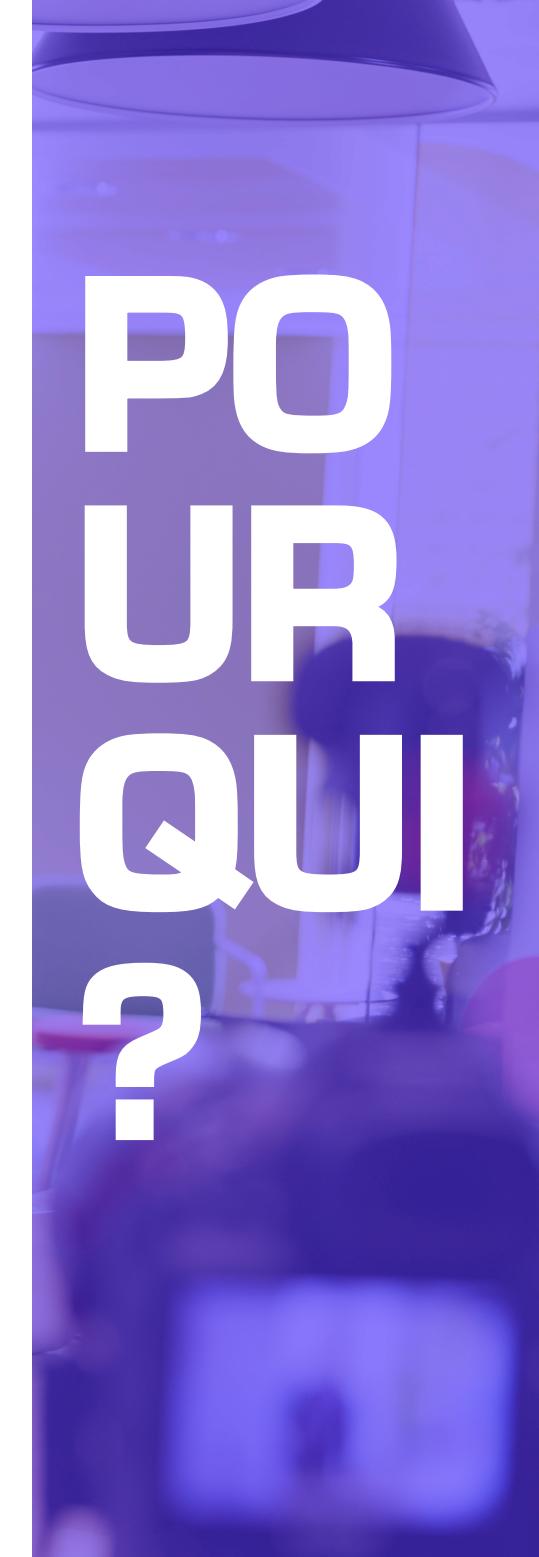
Inscription par mail : dune@2-b-live.com
ou via le site internet :
www.2-b-live.com

Jusqu'à 48h avant le début du module en fonction
des places disponibles.

Public cible et prérequis.

La formation s'adresse à toute personne (entrepreneur, salarié, manager ou indépendant) souhaitant mieux comprendre et gérer son stress afin d'optimiser son potentiel, en particulier celles et ceux évoluant dans des environnements exigeants.

Aucun pré-requis n'est nécessaire.



POUR QUI ?

Modalités de suivi.

Émargement en début de chaque demi-journée.

Accompagnement et suivi de la progression tout au long de la formation.

Une séance d'échange d'1 heure avec la formatrice, 2 semaines après la formation.

Contact du formateur pendant et après la formation : catherine.auguste@care2progress.fr

ACC
OMPAG
NE
MENT

OB JEC TIF GÉ NÉ RAL

Fournir aux participants une boîte à outils concrète et des prises de conscience pour mieux comprendre et réguler le stress au quotidien

Objectifs pédagogiques

Connaître et comprendre le mécanisme du stress et ses manifestations

Expérimenter et s'approprier des outils simples

Savoir mobiliser au mieux ses ressources avec des pratiques et outils utilisés par les troupes d'élite de l'armée et les sportifs de haut niveau.

Construire son plan d'action individuel pour mieux gérer le stress et la pression

OB
JEC
TI
FS

Les + de la formation

La formation est animée par une sophrologue certifiée, spécialiste de la gestion du stress.

Un format pragmatique et concret : chaque participant repart avec des exercices simples, rapides et efficaces (façon boîte à outils), utilisables aussi bien au travail qu'à la maison.

Mieux comprendre le mécanisme de stress et ses manifestations

Savoir identifier ses signaux de stress

Comprendre le mécanisme du stress

Connaître ses stresseurs

Appréhender son comportement sous stress

MO
DU
LE
1

Apprendre à se détentre, physiquement, mentalement et émotionnellement

Expérimenter et s'approprier des techniques de régulation simples (techniques de respiration simple, exercices pour se relâcher corporellement)

Tester la cohérence cardiaque et découvrir ses effets sur le corps (utilisation capteur et logiciel)

Gérer sa fatigue, optimiser sa récupération

Prendre conscience de ses besoins pour nourrir son énergie

MO
DU
LE
2

Renforcer **sa** motivation et sa confiance grâce à la visualisation

Comprendre le lien entre stress et confiance

Expérimenter une visualisation positive

Savoir identifier ses forces

MO
DU
LE
3

Méthodes Pédagogiques

Alternance entre apports pédagogiques, temps d'échanges et exercices pratiques

Acquisition de compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation

Construction d'un plan d'action personnalisé pour un meilleur ancrage des enseignements

Évaluations

Évaluation des compétences via un questionnaire avant et après la formation

Restitution et retours en cours de journée

Catherine Augste



Sophrologue et Coach

Catherine Augste est sophrologue certifiée et coach. Ingénierie de formation, elle a travaillé de nombreuses années en entreprise avant de se consacrer à ce qui la passionne : l'humain. Elle s'est formée à d'autres techniques complémentaires : certaines basées sur la préparation mentale (utilisées notamment par les sportifs de

haut niveau), la psychologie positive, la cohérence cardiaque et d'autres outils de coaching pour une approche globale de la gestion du stress et la mobilisation des ressources.

Catherine a à cœur de transmettre aux participants des outils et des clés utilisables au quotidien pour mieux gérer la pression et gagner en efficacité et performance.

LA
FOR
MA
TRI
CE

Référente handicap



Oulfa Aouadi
Référente handicap

oulfa.aouadi@2aorganisation.com

2B Live

dune@2-b-live.com

02 40 84 32 30

www.2blive.com

7 rue du Couëdic, 44 000

Nantes

Contact pour renseignements et réclamations



**Dune Gageonnet -
Cheffe de projet**

dune@2-b-live.com

2B Live

dune@2-b-live.com

02 40 84 32 30

www.2blive.com

7 rue du Couëdic, 44 000

Nantes