



# Programme de formation adaptable :

## Libérez-vous du stress

### Contexte :

Le distress est une des principales causes du développement des maladies chroniques et de l'absentéisme en entreprise. Selon l'ADP research institute la moitié des salariés rapportent ressentir du stress dans leur fonction. Ils se sentent souvent démunis face à l'environnement changeant du monde travail lié à l'évolution technique, à l'évolution des normes et des demandes de performance par l'employeur.

Cette formation donne des outils aux salariés pour reprendre leur pouvoir et devenir acteur de leur bien-être et de leur santé au travail et dans leur vie privée.

### Durée :

4h

### Public :

- Tout public

### Prérequis :

- Aucune connaissance particulière requise

### Objectifs pédagogiques

- Savoir se préparer sur une période stressante en optimisant l'alimentation et la récupération
- Savoir Identifier son état de stress et de fatigue
- Savoir diminuer sa fatigue et son stress lors d'une période de travail intense

### Equipe pédagogique

Formation animée par Christine SCHNEIDER HEYER, biologiste et naturopathe. Après une expérience de 18 ans dans l'industrie pharmaceutique dont 10 en qualité de manager d'équipes dans un contexte international, elle s'est reconvertie en naturopathe. Diplômée de l'Académie de Vitalopathie (certifiée FENA) et de l'Université Paris VII (DU en nutrition clinique et thérapeutique), elle est également praticienne en psychologie énergétique et EFT clinique issue de l'IFPEC, école la plus reconnue en France dans ce domaine.

Son expérience professionnelle lui a montré l'influence immense du « distress » (stress chronique) sur le bien-être psychologique et physique des gens. Dans ses recherches de solutions, elle préconise particulièrement l'alimentation, l'activité physique et l'EFT (Emotional Freedom Techniques), un outil simple, autonome et accessible pour soulager le stress et améliorer les pathologies chroniques liées.

Par ailleurs, Christine, trilingue allemand, anglais et français, a également une expérience en coaching, coaching sportif et dans l'enseignement.



# Programme de formation adaptable :

## Libérez-vous du stress

### Programme détaillé :

#### Jour 1 : Libérez-vous du stress (4h)

- Identifier son état physique et mental
  - Lien avec la physiologie du stress
  - Impact sur le bien-être, la santé et la performance
  
- Se booster
  - Pratique de techniques innovantes de détente et de vitalisation
  - Optimiser son état physique et mental par une alimentation adaptée
  - Le rôle de la récupération et du sommeil

### Moyens pédagogiques et techniques

- Test de positionnement
- Supports de formation visuels
- Exposés théoriques
- Quiz en salle
- Pédagogie active

La formation s'appuie sur une pédagogie active basée sur le principe que l'on retient mieux ce que l'on apprend en joignant le geste à la parole et surtout en construisant soi-même son propre savoir. Ainsi, les exercices proposés aux participants sont perçus par eux comme un moyen de résoudre un problème qu'ils se posent. Les solutions qu'ils construiront seront examinées par leurs soins et leur permettront d'améliorer leur compréhension et d'augmenter leur confiance personnelle une fois de retour à leur poste.

### Modalités d'évaluation et de certification

- Test d'entrée et test de sortie (évaluation -des compétences acquises)
- Feuilles de présence.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

### Délai d'accès :

Convention signée et commande reçues au plus tard 10 jours avant le début de la formation  
Traitement administratif moyen : 1 mois selon le mode de financement (communication préalable incluse)

### Conditions d'accès :

Formation présentielle



# Programme de formation adaptable :

## Libérez-vous du stress

La formation est accessible sur entretien préalable de positionnement, permettant la vérification de la concordance entre les objectifs de la formation et ceux du futur apprenant.

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Si besoin, M. Vernay, notre référent handicap, étudiera les adaptations pouvant être mises en place pour permettre de suivre la formation.

Contact commercial et pédagogique : Sébastien VERNAY - [svernay@6h-evolution.com](mailto:svernay@6h-evolution.com)

Lieu de la formation : Votre entreprise ou Lieu à définir (INTRA) – Lieu à définir (INTER)

Prix :

Format	Nb de personnes	Prix
Formation INTER	Mini 3 Maxi 8	195 € Nets de taxes / personne
Formation INTRA		600 € Nets de taxes / personne si salle mise à disposition 800 € Nets de taxes

*Date d'édition du présent programme : 22 juin 2025 – version 2*