

# Devenir Praticien en gestion du stress et des émotions

Cours en visioconférence • Code : **COGSE**

## Objectifs :

- Identifier et apprivoiser vos émotions et votre rapport au stress
- Appréhender les domaines où le stress apparaît pour agir
- Apprendre à « agir sur soi » pour transmettre à autrui
- Apporter des outils et des éléments conceptuels fondamentaux pour intervenir dans la gestion du stress et des émotions
- Découvrir les différentes méthodes de la clinique du stress et des émotions
- Apprendre à soutenir et accompagner autrui dans son lien aux émotions et au stress

## Destinataires :

- Personnes souhaitant optimiser la gestion de ses émotions et du stress et transmettre cette capacité de recul à ceux qui en ont le désir.

**Prérequis :** Niveau Baccalauréat ou équivalence

## Accessibilité :

- La formation est proposée en visioconférence, elle est accessible aux personnes à mobilité réduite.

**Modalité d'évaluation :** Évaluation terminale

## Délai d'accès :

- L'inscription à une session est possible jusqu'à 2 semaines avant le début de la session de formation.

## Attestation :

- Examen réussi : Certificat de Thérapeute en Gestion du Stress et des Émotions.

## Déroulement :

- L'enseignement est dispensé à de petits groupes afin de favoriser l'interactivité et le dialogue. La pédagogie est active et interactive, les participants pourront expérimenter de manière concrètes de nouveaux modes de fonctionnement.
- Tout est mis en œuvre pour permettre au participant d'atteindre ses propres objectifs de formation.

## Déroulement et pédagogie :

L'enseignement est dispensé à de petits groupes de 5 à 12 participants, afin de valoriser l'interactivité et le dialogue.

## Modalités de formation :

Cette formation aura lieu en visioconférence

- 🕒 Tous les mercredis de 18h à 21h
- 📅 Du 07 mai 2025 au 09 juillet 2025

30 heures réparties sur 10 journées de formation.  
1 journée : 3h00 de formation  
12 apprenants maximum

Voir le planning au dos →

## Tarif du cursus :

Au comptant : **900,00€ TTC**  
En 5 mensualités : **5x 180,00€ TTC**  
En convention : **1 170,00€ HT\***

\*Assujetti à la TVA pour les entreprises et organismes de financement



Vous avez une question ?  
Vous souhaitez des informations ?  
Appelez **Magalie**  
au **01 44 34 23 28**

Retrouvez toutes nos formations sur notre site :  
**www.cnp-g-formation.com**

## CNPg FORMATION

• Établissement d'enseignement Supérieur Privé enregistré auprès de l'Académie de Versailles sous le N° 0952166N

• N° de déclaration d'activité de formation :  
11 75 54354 75





Formation dispensée par  
Docteur Céline LUCAS

- Doctorat en Psychologie clinique et Psychopathologie
- Conseillère en développement de carrière
- Psychologue diplômée d'état et Psychothérapeute en cabinet libéral (relation d'aide, EMDR...)
- Formatrice (Accueil et communication, Communication interpersonnelle)

## PLANNING SESSION 2025

10 JOURS / 30h - En visioconférence

<b>Mai</b>	07/05	18h à 21h
	14/05	18h à 21h
	21/05	09h à 12h
	28/05	18h à 21h
<b>Juin</b>	04/06	18h à 21h
	11/06	18h à 21h
	18/06	18h à 21h
	25/06	18h à 21h
<b>Juillet</b>	02/07	18h à 21h
	09/07	18h à 21h

## PROGRAMME DE LA FORMATION :

### 1) Explorer sa représentation des émotions et saisir son lien avec la notion de stress

- Décrypter les émotions
- Différencier l'émotion du sentiment
- Appréhender la notion de « stress »

### 2) Émotions et stress dans notre société

- Comment nos conditions de vie influent sur nos émotions et génèrent du stress
- Notion de stress collectif
- Le stress social
- Le stress au travail

### 3) Mécanismes de contournement du stress et le risque de passivation émotionnelle

- Identifier les 3 mécanismes de contournement
- Savoir agir contre la « passivation »
- Cas pratique pour déjouer les mécanismes de contournement

### 4) Le trauma

- Comprendre la théorie du trauma
- Repérer l'origine de certaines émotions en ciblant le trauma associé
- Mise en situation pour adopter les réactions adaptées

### 5) Surmonter ses blocages. Vivre ses émotions et son stress autrement

- Analyser et évaluer son stress personnel
- Outils pour « prévenir » le stress
- Outils pour « pallier » au stress
- Cas pratique

### 6) Approche psychanalytique, prise de recul face à ses émotions et à son stress

- Concept de la récurrence : de la dénégation à la répétition
- Appréhender les situations émotionnelles et stressantes répétitives
- Cas pratique

### 7) Découvrir les méthodes de la Thérapie Cognitive-Comportementale pour gérer ses émotions et son stress

- Les différents concepts de la TCC
- Expérimenter et s'approprier les outils TCC relatifs aux émotions et au stress
- Cas pratique

### 8) Les agents stressants et la place qu'ils occupent dans le couple, la famille et l'univers socio-professionnel

- Saisir les différents enjeux en fonction des domaines
- Surmonter les agents stressants en fonction de l'environnement
- Comprendre l'émergence de certaines émotions en fonction du contexte.

### 9) La psychothérapie, accueillir les émotions et le stress en séance

- Notion de transfert et contre transfert
- Cadre, posture, lieu
- Accompagner et soutenir

### 10) Expérimenter la conduite d'entretien clinique

- L'alliance thérapeutique, l'écoute active, la communication non verbale, l'empathie...
- Notion de transfert et contre transfert
- Cas pratique



**Flashez-moi !  
Téléchargez-moi !**

Scannez ce QR Code pour retrouver cette fiche dans votre téléphone

# FORMULAIRE D'INSCRIPTION

## Devenir Praticien en gestion du stress et des émotions

Cours en visioconférence • Code : **COGSE**

Participant

Mlle     Mme     M.    Prénom : \_\_\_\_\_ Nom : \_\_\_\_\_  
Fonction : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_  
Tél : \_\_\_\_\_ Email : \_\_\_\_\_

Entreprise

### Responsable formation

Mlle     Mme     M.    Prénom : \_\_\_\_\_ Nom : \_\_\_\_\_  
Fonction : \_\_\_\_\_  
Raison sociale : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_  
Tél : \_\_\_\_\_ Email : \_\_\_\_\_  
Fax : \_\_\_\_\_ N° de SIRET : \_\_\_\_\_

Formation

Titres - Cours oraux	Dates	Financement personnel		Entreprise ou organisme HT
		Au comptant	En X mensualités	
<input type="checkbox"/> Praticien du Stress et des Émotions <b>[COGSE]</b>	Du 07 mai 2025 au 09 juillet 2025	<input type="checkbox"/> 900 € TTC	<input type="checkbox"/> 5 x 180 € TTC	<input type="checkbox"/> 1 170 € HT*
<input type="checkbox"/> Examen Final (dossier + soutenance)	En cours de programmation	<input type="checkbox"/> 95 € TTC		<input type="checkbox"/> 95 € HT*

→ Cocher la formation désirée

\*Assujéti à la TVA pour les entreprises et organismes de financement

### RÈGLEMENT à titre personnel

- Ci-joint la somme de : ..... € Par :     Chèque (à l'ordre de CNPG Conseil RH)     Espèces     Virement  
 Paiement par prélèvement bancaire avec notre partenaire BRED Espace  
 Paiement par carte bancaire via notre site [www.cnpg-formation.com](http://www.cnpg-formation.com)

**Chèque ou virement** : Possibilité de paiement en 5 mensualités

**(X mensualités : 1 paiement à l'inscription et les autres les mois suivants)**

### RÈGLEMENT professionnel (en convention)

Le règlement sera effectué par  un OPCO, soit : ..... € + TVA ou  mon entreprise, soit : ..... € + TVA

**J'autorise l'enregistrement et la rediffusion du cours aux membres de ma promotion** (voir condition droit à l'image au verso)

Pour toute inscription ferme, nous retourner **le bulletin d'inscription dûment rempli et signé, accompagné du règlement (et CV à [contact@cnpgconseil.com](mailto:contact@cnpgconseil.com))**. Les inscriptions ne seront prises en compte qu'assorties de leur règlement complet (choisir la formule de paiement).

En cas d'abandon ou de désistement 2 semaines avant le début des cours, le montant total de la formation reste dû.

### FACTURATION

Etablissement à facturer si différent :

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Cachet, signature de l'entreprise et date

Signature et date du participant

Transmettez votre document à l'adresse postale ci-dessous ↓

**CNPG FORMATION 48 rue de Marseille - 60590 FLAVACOURT**

[www.cnpg-formation.com](http://www.cnpg-formation.com)

Je soussigné(e)

Madame  Monsieur

Prénom : \_\_\_\_\_ Nom : \_\_\_\_\_

Société (éventuelle) : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Tél : \_\_\_\_\_ E-mail : \_\_\_\_\_

Veillez cocher la mention d'acceptation :

J'autorise à titre gratuit : CNPG FORMATION – 26-28 rue de Londres – 75009 PARIS à transmettre la rediffusion du cours dont je suis inscrit pour un usage de replay pédagogique et pour une durée limitée à 8 jours, aux élèves de la même promotion.

Je m'engage à ne jamais conserver sous toutes ses formes (images, vidéos ou bandes sonores) ces enregistrements de cours, et exclue toutes diffusions auprès de prospects, clients ou autre tiers, à des fins ou non d'usages commerciaux\*.

CNPG Formation s'engage à ne pas conserver et/ou exploiter votre image et voix à des fins ou non d'usages commerciaux\*.

La présente autorisation est personnelle et incessible.

J'ai lu et compris toutes les implications de cette autorisation.

\*Sous peine de l'article 226-1 et 226-8 du Code pénal qui prévoit la possibilité d'un an d'emprisonnement et une peine d'amende pouvant atteindre 45.000,00 euros.

Fait à :

Cachet (éventuel)

Le :

**Signature et mention « Lu et approuvé »**

# CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE

Les formations s'inscrivent dans le cadre de l'article L.6313-1 du Code du Travail. L'effectif maximal est de 15 participants pour les formations inter courtes et 20 pour les formations inter longues.

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

### Formations inter-entreprises courtes (≤15 jours) :

L'inscription du (des) stagiaire(s) est prise en compte dès réception du bulletin d'inscription daté, cacheté et signé par l'Entreprise. Pour les individuels, le paiement du montant total du stage est exigé à l'inscription.

### Formations inter-entreprises longues (>15 jours) :

L'envoi du dossier de candidature est accompagné des frais de dossier non remboursables en cas de non-admission ou désistement. L'inscription au stage est conditionnée par la validation du dossier de candidature et est prise en compte dès la signature de la convention ou du contrat de formation professionnelle, accompagné(e) d'un chèque d'acompte de 25 % du coût total de la formation.

## DOCUMENTS CONTRACTUELS

Formations inter courtes : dès la réception du bulletin valant convention de formation simplifiée, un courrier d'accusé de réception vous est adressé. Une convention peut être adressée sur demande.

Formations inter longues : dès validation du dossier de candidature, nous vous adressons la convention de formation ou le contrat de formation professionnelle en deux exemplaires, dont un est à nous retourner.

Dix jours avant l'ouverture de stage, vous recevez une convocation qui précise les éléments pratiques.

En fin de formation, une attestation de formation ou certificat/ diplôme (pour les formations concernées et en cas de réussite) est remis(e) à chaque participant. L'attestation de présence est envoyée à l'entreprise avec la facture (valant convention de formation simplifiée pour les formations inter courtes).

## MODALITÉS FINANCIÈRES

Les prix sont nets, le CNPG Formation n'étant pas assujettie à la TVA pour ses activités de formation. Ces prix comprennent la documentation remise à chaque stagiaire :

### • Par l'entreprise

Les frais de formation sont payables à réception de la facture.

### • Par un particulier

Les frais de formation sont acquittés conformément à l'échéancier annexé au contrat de formation professionnelle.

### • Par un OPCA

L'entreprise (ou le stagiaire) s'engage à faire toutes les démarches préalables nécessaires auprès de son organisme financeur ou OPCA. Si CNPG Formation Continue n'a pas l'accord de prise en charge à l'ouverture de la formation ou en cas de refus de paiement pour absence ou défaillance du stagiaire, l'entreprise ou le stagiaire est redevable de tout ou partie de la facture qui lui sera adressée directement. En cas de défaillance du stagiaire, le montant ne pourra pas être imputé sur le budget formation.

**Conditions de règlement :** à réception de la facture éditée à l'issue de chaque session de formation par chèque à l'ordre de :

CNPG FORMATION ou par virement bancaire à BRED Gisors - Banque 10107 - Guichet 00382 - N° compte 00010056737 - Clé RIB 38 - IBAN FR76 1010 7003

8200 0100 5673 738 – Code Bic BREDFRPPXXX.

## CONDITIONS D'ANNULATION ET DE REPORT

### Annulations - reports du fait de CNPG Formation Continue

Dans le cas où le nombre de participants est jugé pédagogiquement insuffisant, CNPG Formation Continue se réserve le droit d'annuler ou de reporter le stage 10 jours ouvrés avant le début du stage.

CNPG Formation se réserve le droit de remplacer un formateur défaillant par une personne aux compétences techniques équivalentes ou s'engage à reporter la formation dans les meilleurs délais.

En cas de pandémie, épidémie, catastrophe naturelle ou grève, nos cours oraux peuvent être amenés à un report ou éventuellement être animés en visioconférences.

### Annulations - reports du fait de l'entreprise ou du stagiaire

Pour toute demande d'annulation avant le début de la formation, l'entreprise ou le stagiaire doit adresser un courrier ou un fax à CNPG Formation Continue dans un délai de 10 jours ouvrés. Passé ce délai, CNPG Formation Continue facturera un dédit à titre d'indemnité selon les conditions suivantes :

### Formations inter courtes

- 50 % du coût total de la formation dans un délai compris entre 6 et 9 jours ouvrés avant le début de la formation.
- 100 % du coût total dans un délai inférieur ou égal à 5 jours ouvrés avant le début de la formation pour toute formation commencée.

### Formations inter longues

- 25 % du coût total de la formation dans un délai compris entre 1 et 9 jours ouvrés avant le début de la formation.
- 100 % pour toute formation commencée.

Ces sommes ne sont pas imputables sur le budget Formation Continue (à l'exception des journées de formation suivies).

## DIFFÉRENDS ÉVENTUELS

Le Tribunal de Paris est seul compétent pour régler les litiges et la loi applicable est la loi française.

## DROIT A L'IMAGE ET A LA VOIX

Dans une démarche de qualité et de rediffusion, vous autorisez à titre gratuit, le CNPG FORMATION à transmettre la rediffusion du cours dont vous participez pour un usage de replay pédagogique et pour une durée limitée à 8 jours, aux élèves de la même promotion.

Vous vous engagez à ne jamais conserver sous toutes ses formes (images, vidéos ou bandes sonores) ces enregistrements de cours, et excluez toutes diffusions auprès de prospects, clients ou autre tiers, à des fins ou non d'usages commerciaux\*.

CNPG Formation s'engage à ne pas conserver et/ou exploiter votre image et voix à des fins ou non d'usages commerciaux\*.

\*Sous peine de l'article 226-1 et 226-8 du Code pénal qui prévoit la possibilité d'un an d'emprisonnement et une peine d'amende pouvant atteindre 45.000,00 euros.