

FORMATION PROFESSIONNELLE



Transformer stress et charge mentale en pression positive

mardi 13 janvier et mardi 24 février 2026

Marne (51)

Durée : 14 heures soit 2 jour(s)

Intervenant(s) : Frédéric ZIMMER, formateur en relations humaines, management et médiateur

Pré-requis :

Aucun

Adhérent	Non-adhérent
----------	--------------

Coût pris en charge par VIVEA dans la limite du plafond annuel

Stagiaire contributeur VIVEA

-

Stagiaire non contributeur VIVEA

532,00 €

798,00 €

Demi-Tarif

266,00 €

399,00 €

Pour les stagiaires non contributeurs Vivea, des financements sont possibles, consultez notre site pour plus d'informations biograndest.org/se-former

Responsable de la formation : Pauline BOGE

pauline.boge@biograndest.org

06.66 64.49.10

Objectifs de la formation :

Cette formation a pour objectif de donner les clés aux participants pour :

- identifier leur charge mentale
- comprendre le fonctionnement du stress et son impact au quotidien
- transformer le stress en pression positive

Méthodes pédagogiques :

Présentations power point et exposés, autodiagnostic, vidéos, débats, échanges entre stagiaires et le formateur. Exercices en sous groupes ou en binômes

Moyens d'évaluation :

Questionnaires d'auto-évaluation en entrée et sortie de formation. Questionnaire de satisfaction en sortie de formation.

Programme de la formation :

13/01/2026	Chalons-en-Champagne	9h00	12h30	Qu'est ce que la charge mentale et le stress : apports théoriques, débats et échanges puis enseignements. Les différentes formes de stress et leurs effets au quotidien et à long terme.
13/01/2026	Châlons-en-Champagne	13h30	17h00	Exercices pratiques en sous groupes. Comment fonctionnent nos "batteries" et comment agir dessus?
24/02/2026	Châlons en Champagne	9h00	17h00	Actions sur la batterie physique, approche de l'intelligence émotionnelle et du lâcher prise, approche mentale du stress, lien entre charge mentale et gestion du stress

Modalités pour les déjeuners à préciser. Date limite d'inscription : 09/01/2026

Si vous êtes en situation de handicap, contactez le responsable de la formation afin de connaître les modalités d'accueil possible.

Association Bio en Grand Est

SIRET : 839 088 085 00031

Déclaration d'activité n° 44540375054 / Préfet Région Grand Est

Retrouvez nos Conditions générales de formation et notre Règlement intérieur en ligne sur biograndest.org/se-former/



Accompagner. Former. Cultiver l'avenir.

Bulletin d'inscription à la formation :

Transformer stress et charge mentale en pression positive

NOM - Prénom :

.....

Statut à la MSA (être à jour de ses cotisations) :

- chef d'exploitation
- Conjoint(e) collaborateur(trice)
- Aide familiale
- Cotisant(e) solidaire
- Salarié(e)
- Autre – précisez :

Coupon à renvoyer par mail ou courrier avant le

09/01/2026

pauline.boge@biograndest.org

Complexe agricole du mont Bernard - Bâtiment France

Luzerne - 51000 CHALONS EN CHAMPAGNE

NB : en cas d'annulation de votre part, des frais de dossier pourront vous être facturés.