

## Coaching spécialisé en gestion du stress

 36 h  512,00 €

### Public

Cette formation concerne les personnes qui sont dans la relation d'aide aux autres par leur pratique professionnelle ou de bénévolat et concerné par la question du stress. Coach, conseiller, soignant, animateur, éducateur, gestionnaire d'équipe, accompagnateur vers l'emploi, ...

Acquérir des outils théoriques et pratiques pour mieux gérer son stress est essentiel pour toute personne soumise à des tensions professionnelles ou personnelles. En apprenant à mieux le gérer, on préserve son bien-être, son énergie et sa capacité à interagir efficacement avec les autres.

### Objectifs

"Accompagner les autres commence par prendre soin de soi.

Vous travaillez dans la relation d'aide et faites face au stress au quotidien ? Notre formation en gestion du stress vous apporte des outils concrets pour prévenir l'épuisement et le burn-out, retrouver de l'énergie et renforcer votre posture professionnelle.

Grâce à une approche complète alliant psychologie positive, ancrage, cohérence cardiaque, gestion des émotions, nutrition, gestion du temps et gratitude, vous apprendrez à mieux gérer votre stress et à cultiver un équilibre durable. Offrez-vous les clés d'un mieux-être durable, pour mieux accompagner... et mieux vous préserver !

**MODULE 1 : Comprendre le stress** – Explorez les mécanismes du stress, ses causes et son impact dans la relation d'aide. Découvrez des outils comme la respiration consciente pour mieux le gérer.

**MODULE 2 : Techniques d'ancrage et gestion des émotions** – Pratique d'ancrage (Qi Gong) comme outil de stabilité intérieure. Identifiez vos besoins, vos émotions pour développer une meilleure intelligence émotionnelle.

**MODULE 3 : Outils corporels pour apaiser le stress** – Initiez-vous à la cohérence cardiaque, aux automassages et à la méditation pour apaiser le stress et retrouver une sérénité intérieure.

**MODULE 4 : Hygiène de vie et stress** – Comprenez l'influence de l'alimentation, du sommeil et du mouvement sur la gestion du stress et adoptez de bonnes habitudes pour un bien-être durable. Découvrez la sagesse des huiles essentielles sur l'équilibre physique et émotionnel.

**MODULE 5 : Gestion du temps et assertivité** – Optimisez votre organisation grâce à des méthodes éprouvées et développez une communication assertive pour mieux gérer la pression et les relations professionnelles.

**MODULE 6 : Renforcement de la résilience et de la gratitude** – Développez votre capacité d'adaptation, utilisez la gratitude comme levier de bien-être et clôturez la formation avec un coaching.

#### Module 1: Comprendre le stress (6h)

- Définition du stress et ses mécanismes biologiques
- Identification de ses sources de stress
- Impact du stress dans la relation d'aide
- Exercice de prise de conscience corporelle

#### Module 2: Techniques d'ancrage et gestion des émotions (6h)

- Pratiques d'ancrage : apport du Qi Gong
- L'importance de l'ancrage pour gérer le stress
- Identification de ses besoins

- Comprendre et mieux gérer ses émotions

#### Module 3 : Outils corporels pour apaiser le stress (6h)

- Les piliers de ressourcement
- Cohérence cardiaque
- Automassages et étirements anti-stress
- Bienfaits et pratique de la méditation
- Intégration et mise en place d'un rituel bien-être

#### Module 4: Hygiène de vie et stress (6h)

- Alimentation et gestion du stress : conseils en nutrition
- L'impact du sommeil et de l'activité physique sur le stress
- Aromathérapie en olfaction
- Routine santé

#### Module 5: Gestion du temps et assertivité (6h)

- Lien entre stress et mauvaise gestion du temps
- Techniques de gestion du temps et priorisation
- Développement de l'assertivité pour réduire les tensions
- Exercices pratiques de communication assertive

#### Module 6: Renforcement de la résilience et de la gratitude (6h)

- Comprendre et cultiver la résilience
- La gratitude comme outil antistress
- Mise en situation et cas pratiques
- Bilan personnel et plan d'action pour une meilleure gestion du stress

### Informations pratiques

- **Droit d'inscription**  
512,00 €
- **Horaires**  
📍 Liège
  - Du 2 décembre 2025 au 20 janvier 2026
  - De 9 à 16h
- **Certificat - Attestation**  
Attestation de participation.
- **Aides sectorielles à la formation**  
Pouvez-vous bénéficier d'une aide sectorielle ? Pour en savoir plus, consultez l'onglet **Fonds sectoriels de formation** (<http://www.formation-continue.be/vpage-1195-2-Fonds-sectoriels-de-formation>)

# Coaching spécialisé en gestion du stress - Les mardis 2, 9, 16 décembre 2025, 6, 13 et 20 janvier 2026, Liège

## Renseignements

Tél : 04/229 84 60

€ 512,00 €

### Dates de formation

Les mardis 2, 9, 16 décembre 2025, 6, 13 et 20 janvier 2026

### Horaire

De 9 à 16h

### Site de Liège Château Massart

Rue du Château Massart, 70  
4000 Liège  
Belgique

[Inscription-Chateau-Massart@centrifapme.be](mailto:Inscription-Chateau-Massart@centrifapme.be)

[04/229.84.60](tel:04/229.84.60)

### Formateur

Agnès HUYBENS, infirmière spécialisée, passionnée par l'humain, le « prendre soin » et qui a à cœur d'encourager l'autre (le patient, le client, un membre de sa famille ou de son entourage) à devenir un acteur de sa santé en développant son potentiel d'autoguérison et son rayonnement dans son projet de vie. Elle consulte en individuel mais organise aussi des ateliers et stages dans le domaine du bien-être et de la santé.