



## PROGRAMME FORMATION

# Gérer la pression émotionnelle dans la durée : préserver son équilibre en milieu sous tension

### PUBLIC CONCERNÉ

Professionnels souhaitant renforcer leur gestion de leurs émotions pour une communication professionnelle efficace.

### DURÉE

3h  
Horaires : 9h-12h

### COMPÉTENCES VISÉES

Adopter une posture professionnelle maîtrisée et interagir de manière constructive, dans des contextes tendus ou conflictuels.

### PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis

### MODALITÉS

Formation en groupe  
En présentiel dans vos locaux

### EFFECTIF

Groupe de 3 à 12 personnes

### TARIF

519 € H.T. (établissement non assujéti)

### DÉLAI D'ACCÈS

1 mois

### INTERVENANTE

Céline BA,  
Fondatrice  
de Gaabé,  
accompagnante au mieux-être  
depuis plus de 20 et  
formatrice à la gestion des  
émotions pour les  
professionnels qui évoluent  
dans les environnements  
stressants.



### INSCRIPTION et INFORMATIONS

06 61 52 67 14  
contact@gaabe-  
naturebienetre.fr



La prestation est ouverte à tout public. Pour les personnes souffrant d'un handicap et le signalant à l'inscription, une solution d'adaptation ou de remplacement sera systématiquement recherchée.

Permettre aux participants de comprendre les effets de l'accumulation émotionnelle afin de prévenir la surcharge, réguler la pression dans la durée et préserver une posture professionnelle stable.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ✓ Identifier les effets de l'accumulation émotionnelle dans leur activité professionnelle
- ✓ Repérer les signaux de surcharge émotionnelle (fatigue, irritabilité, perte de recul)
- ✓ Comprendre les mécanismes de "charge émotionnelle résiduelle" après une situation difficile
- ✓ Utiliser des techniques simples de récupération émotionnelle après un événement tendu
- ✓ Mettre en place des routines de décompression adaptées à leur réalité professionnelle
- ✓ Prévenir les débordements émotionnels dans la sphère professionnelle et personnelle

### LE PROGRAMME

#### ❖ Accueil (15 min)

Présentation de la formation et du cadre  
Tour de table et recueil des attentes des participants  
Évaluation initiale des connaissances initiales

#### ❖ Comprendre la charge émotionnelle cumulative (45 min)

Apport simple : accumulation émotionnelle et fatigue invisible  
Effets concrets : irritabilité, perte de patience, réactions disproportionnées  
Identification des moments "à risque" dans une journée type

#### ❖ Repérer les signaux d'alerte chez soi (45 min)

Auto-observation guidée : signaux physiques, signaux comportementaux, signaux relationnels  
Mise en commun des profils de surcharge

#### ❖ Apprendre à "vider la pression" après coup (45 min)

Apports pratiques : décompression émotionnelle, séparation pro / perso  
Techniques simples : respiration de relâchement, verbalisation interne, micro-rituel de transition  
Mise en pratique guidée

#### ❖ Prévenir les débordements dans la durée (30 min)

Construire ses routines de récupération  
Identifier ses "soupapes naturelles"  
Plan individuel

#### ❖ Clôture - Plan d'action (15 min)

Synthèse des prises de conscience  
Engagement individuel : signal à surveiller, action de récupération, changement concret à tester  
Évaluation de la formation

### MOYENS PÉDAGOGIQUES, MÉTHODES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation
- Documents et supports de formation projetés
- Livret pratiques remis aux participants
- Questionnaires et exercices individuels
- Exercices guidés
- Tableaux / paper board

### MOYENS PERMETTANT DE SUIVRE L'EXÉCUTION DE L'ACTION ET SES RÉSULTATS

- Feuilles d'émargement
- Attestation de présence
- Questionnaires de satisfaction à chaud et à froid
- Mise en situation et questionnaire d'évaluation des acquis
- Évaluation à trois mois via un lien internet type google form

# Conditions générales de vente

## 1- OBJET ET CHAMP D'APPLICATION

Toute commande de prestation à EI GAABÉ implique, pour le Client, l'acceptation sans réserve et son adhésion pleine et entière aux présentes conditions générales de vente.

## 2- DOCUMENTS CONTRACTUELS

L'achat de prestation à EI GAABÉ prend l'une des formes suivantes : un bon de commande émis par le Client reprenant les mentions exactes d'un devis préalable de EI GAABÉ, une convention de formation professionnelle, un contrat de prestation de service.

## 3- OBLIGATIONS DU PRESTATAIRE DE FORMATION

\* Les formateurs agissant pour le compte de EI GAABÉ s'engagent sur une obligation de moyens et font diligence pour mettre tout leur art et leur savoir-faire à l'atteinte des objectifs fixés et des résultats attendus.

\* A l'issue de la formation, les formateurs de EI GAABÉ remettent au Client une attestation de présence pour chacun des participants.

## 4- OBLIGATIONS DU CLIENT

\* Dès la passation de la commande, EI GAABÉ fait parvenir au Client le contrat de prestation ou la convention de formation en double exemplaire. Le Client s'engage à retourner à EI GAABÉ un exemplaire signé de ce document dans les plus brefs délais, et avant le début de l'intervention. La remise de ce document doit être accompagnée d'une avance de 30% du prix de la prestation, solde payable à l'issue de l'intervention.

\* Si un OPCO règle tout ou partie de la facture, le Client s'engage à effectuer les démarches nécessaires et à fournir à EI GAABÉ l'attestation de prise en charge.

\* S'il est une personne physique, le Client dispose d'un délai de rétractation d'une durée de 10 jours après l'édition de la Convention. Passé ce délai, il règle à EI GAABÉ 30% du prix de la formation sauf stipulation expresse de la part de EI GAABÉ (art. 6353-6 et 6353-7 du Code du Travail). L'acompte restera acquis à EI GAABÉ si le Client renonce à la formation.

\* En cas de formation sur site, le Client met à la disposition de EI GAABÉ l'équipement adéquat, notamment une pièce équipée pouvant accueillir tous les participants dans des conditions favorables. Il fait lui-même son affaire de la convocation des participants, sauf accord avec EI GAABÉ, et s'assure de leur présence.

## 5- PRIX, FACTURATION ET REGLEMENTS

\* Tous nos prix sont indiqués TTC. Le prix comprend : le coût pédagogique et technique et les supports de cours. Il ne comprend pas les frais de déplacement, d'hébergement, et de repas éventuels des stagiaires.

\* Pour les formations intra-entreprises, une facture est émise à l'issue de l'intervention ou, si l'opération se déroule sur plusieurs mois, en fin de mois pour les interventions ayant eu lieu pendant ce mois.

\* Le règlement est immédiatement exigible. Toute somme non payée à l'échéance donnera lieu au paiement par le Client de pénalités de retard fixées à trois fois le taux d'intérêt légal (Code de Commerce Art. L. 441-6 al. 3), ainsi qu'une indemnité forfaitaire de plein droit pour frais de recouvrement fixée à 40 euros. Ces pénalités sont exigibles de plein droit dès réception de l'avis informant le Client qu'elles ont été portées à son débit. Si les frais de recouvrement exposés sont supérieurs à l'indemnité forfaitaire, une indemnisation complémentaire à hauteur des dépenses justifiées est demandée par EI GAABÉ.

\* En cas de non-paiement intégral d'une facture venue à échéance, après mise en demeure restée sans effet dans les 5 jours ouvrables, EI GAABÉ se réserve la faculté de suspendre toute formation en cours et/ou à venir et d'en demander le règlement par tout moyen légal.

## 6- REGLEMENT PAR UN OPCO

Il appartient au Client de faire les démarches nécessaires pour la prise en charge et le paiement de la formation par l'OPCO dont il dépend.

## 7- CONDITIONS D'ANNULATION ET DE REPORT

- Toute annulation par le Client doit être communiquée par écrit. Pour toute annulation, fût-ce en cas de force majeure, moins de 10 jours francs ouvrables avant le début de la formation, et après les 10 jours légaux de rétractation s'il est une personne physique, le montant de la participation restera immédiatement exigible à titre d'indemnité forfaitaire.
- Il est entendu que les sommes payées par le Client, au titre d'un dédommagement, ne peuvent être imputées sur la participation au développement de la formation professionnelle, ni être prises en charge par un organisme collecteur agréé. Toutefois, si EI GAABÉ organise dans les 3 mois à venir une session de formation sur le même sujet, une possibilité de report sera proposée dans la limite des disponibilités, et l'indemnité sera affectée au coût de cette nouvelle session.
- Lorsque, par suite de force majeure répondant aux caractéristiques définies par la jurisprudence en cours, y compris - au sens de l'article 1148 du Code Civil la maladie ou l'accident du formateur -, EI GAABÉ est dans l'impossibilité de réaliser la prestation prévue, le contrat conclu avec le Client est résilié de plein droit sans que ce dernier puisse prétendre à une quelconque indemnité. Le Client est toutefois tenu au paiement des prestations effectivement réalisées par EI GAABÉ.

## 8- INFORMATIQUE ET LIBERTES

Les informations à caractère personnel qui sont communiquées par le Client à EI GAABÉ en application et dans l'exécution des commandes, pourront être communiquées aux partenaires contractuels de EI GAABÉ pour les besoins desdites commandes.

Conformément à la réglementation française qui est applicable à ces fichiers, le Client peut s'opposer à la communication des informations le concernant. Il peut également à tout moment exercer ses droits d'accès et de rectification dans le fichier de EI GAABÉ.

## 9- PROPRIETE INTELLECTUELLE

Le Client, EI GAABÉ, et les formateurs, gardent la pleine propriété intellectuelle de leur propre documentation. Ni l'un ni l'autre des parties, ni l'un des acteurs de l'opération, ne peut l'utiliser autrement que pour l'application faisant l'objet même de l'opération. Cette documentation ne peut être utilisée qu'après accord de la partie propriétaire. Toutefois, EI GAABÉ et les formateurs se réservent le droit d'utiliser pour une autre opération les documents qu'ils ont produit sans identification de destinataires précédents.

## 10- LOI APPLICABLE

Les Conditions Générales et tous les rapports entre EI GAABÉ et le Client relèvent de la Loi française. Le fait pour EI GAABÉ de ne pas se prévaloir à un moment donné de l'une quelconque des clauses des présentes ne peut valoir renonciation à se prévaloir ultérieurement de ces mêmes clauses.

## 11- ATTRIBUTION DE COMPETENCES

Tout litige qui ne pourrait être réglé à l'amiable sera de la COMPETENCE EXCLUSIVE DU TRIBUNAL DE COMMERCE DE LYON quel que soit le siège ou la résidence du Client nonobstant pluralité de défendeurs ou appel en garantie. La présente clause est stipulée dans l'intérêt de EI GAABÉ qui se réserve le droit d'y renoncer si bon lui semble.

## 12- ELECTION DE DOMICILE

L'élection de domicile est faite par EI GAABÉ à son siège social.

