



FORMATION

DÉVELOPPER UNE COMPÉTENCE DURABLE DE RÉGULATION ÉMOTIONNELLE.

Réguler ses émotions – formation (1 journée)



Durée
1h30 à 2 heures
(ou ½ journée)



Public
6 à 16
participant.e.s

Format
Présentiel

Animatrice
Céline Berthet

Psychopraticienne · Consultante QVCT

71 %

estiment que le travail impacte
négativement leur santé

64 %

des salariés stressés chaque
semaine

25 %

des salariés en mauvaise santé mentale

70 %

jugent que l'entreprise n'en fait pas
assez

Sources : Ipsos 2026 · People at Work 2025 · Qualisocial-Ipsos

L'atelier en bref

Une journée pour développer une **compétence durable de régulation émotionnelle** en contexte professionnel : comprendre ses émotions, mobiliser des techniques adaptées et construire sa propre stratégie.

Objectifs – être capable de :

- Identifier ses émotions et déclencheurs
- Comprendre les mécanismes émotionnels
- Mobiliser plusieurs techniques adaptées
- Formaliser sa stratégie de régulation

Evaluation :

- Auto-positionnement début / fin
- Mise en situation évaluée
- Plan de régulation formalisé
- Questionnaire de satisfaction

Tarifs

Entreprise à partir de
750 € HT

1 journée

ESS/public : à partir de 500 € HT

Mobilisable sur votre **budget prévention / QVCT**

Contactez-nous pour plus de renseignements : Céline Berthet – 07 66 16 47 64
celineberthethypnose.fr - 91berthet.hypnose@gmail.com