



Formation courte

Réguler son stress et ses émotions par la pleine conscience

Nos expériences intérieures influencent directement la façon dont nous traversons et vivons les situations. Lorsque nous sommes stressé(e) ou sous le coup d'une émotion ou d'un sentiment qui s'impose, notre attention est détournée de l'instant présent pour être mobilisée par des pensées qui commentent et analysent ce qui vient de se passer, anticipent des scénarios futurs ou encore réactivent des vécus antérieurs. Dans ces moments de charge émotionnelle, nous pouvons réagir de manière impulsive et nous laisser ainsi enfermer dans des comportements automatiques dont les conséquences peuvent s'avérer néfastes.

La pratique de la pleine conscience nous invite à nous ouvrir à l'expérience en cours selon une approche qui permet d'installer un ancrage dans l'instant présent dépris de toute forme de jugement par rapport à ce qui est ressenti sur le plan physique, émotionnel et mental. Grâce à ce nouveau mode de fonctionnement, nous sommes capables de percevoir les situations de manière moins conditionnée et par conséquent de retrouver davantage de marge de manœuvre dans nos choix de réponse.

Objectifs d'apprentissage :

- ✓ Repérer comment le stress et les émotions se manifestent dans notre expérience.
- ✓ Reconnaître l'influence des pensées et des émotions sur notre manière de percevoir une situation et d'y réagir.
- ✓ Expérimenter des pratiques de pleine conscience pour explorer d'autres manières d'être et d'agir face aux situations rencontrées.

Programme :

- Stress et émotions : repérer ce qui se manifeste dans l'expérience
- Quand les réactions s'installent : reconnaître ce qui nous entraîne
- S'initier à la pratique de la pleine conscience à partir d'exercices variés pour explorer d'autres manières d'être et d'agir
- Faire vivre les apprentissages dans le quotidien

Modalités et méthodes pédagogiques :

La formation repose sur une pédagogie active et expérientielle qui articule des apports de connaissances scientifiques ciblés, des exercices d'auto-observation, des pratiques guidées de pleine conscience et des temps d'échange à partir de l'expérience des participants.

Une séance de consolidation facultative de 1h30 est proposée en distanciel environ trois semaines après la formation. Elle permettra de revenir sur l'appropriation de la pratique de pleine conscience depuis la journée de formation, d'échanger sur les difficultés éventuelles rencontrées et d'ajuster les modalités d'entraînement afin de favoriser la continuité des apprentissages.

DATE

Mercredi 9 décembre 2026

en présentiel

PUBLIC

Tout public en ressentant la nécessité, sans prérequis

LIEU

Centre Pierre Janet
Université de Lorraine, site
de Metz (île du Saulcy)

DUREE

1 journée de 7h
(en présentiel)

TARIF

260 € / personne extérieure
230 € / partenaire Centre
Pierre Janet

INTERVENANT

Lionel STRUB

Docteur en psychologie,
psychologue de la santé,
enseignant-chercheur
à l'École des Psychologues
Praticiens, formé aux
interventions basées sur
la pleine conscience dont
le programme MBCT
(Mindfulness-Based Cognitive
Therapy).

CONTACT

Centre Pierre Janet
Pôle Formation
03.72.74.83.32
cpi-formation@univ-lorraine.fr

www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr



Conditions Générales de Vente