

# FORMATION ETABLISSEMENTS

Prévention du stress, promotion de la santé  
mentale et de la réussite des étudiants



KREIZ

# A propos de Kreiz

KREIZ est un organisme de formation qui propose des formations professionnelles centrées sur la transmission d'outils de prévention du stress, des risques psychosociaux (RPS) et favorisant la santé mentale.

Les formations s'adressent aux établissements scolaires, à l'enseignement supérieur et aux entreprises, et visent à renforcer les capacités d'adaptation émotionnelle, cognitive et relationnelle des participants.

Les actions de formation reposent sur des outils éprouvés, concrets, structurés et transférables, favorisant l'autonomie et la prévention dans les contextes éducatifs et professionnels.

Une évaluation de la satisfaction et de l'atteinte des objectifs est réalisée à l'issue de chaque formation.

## Architecture de la formation

La présente formation se structure de manière modulaire autour de 3 axes de travail :

- 1) Régulation personnelle des émotions et gestion du stress
- 2) Gestion de la charge mentale et concentration
- 3) Gestion des relations et communication

Cette formation apporte ainsi des réponses à 3 points interdépendants, et à fort impact sur :

- La qualité de vie des élèves/étudiants : stress, émotions fortes, charge mentale, ambiance de travail
- La productivité en classe et en dehors : concentration, efficacité, organisation, collaboration

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à cette formation

# Structure de la formation

La formation étant organisée en modules indépendants et combinables, il vous est possible de mettre en place toute ou partie de la formation, dans un parcours sur-mesure. Chaque module peut ainsi être proposé seul ou combiné à d'autres.

Conscients des besoins spécifiques de nos clients, nous proposons également la possibilité de compléter ou adapter la formation en fonction du besoin défini.

## Effectifs

Afin de garantir une qualité pédagogique optimale, une sécurité émotionnelle et une appropriation efficace des outils, nous recommandons des groupes de **8 à 15 personnes**.

Pour des effectifs supérieurs, des modalités spécifiques peuvent être étudiées (organisation en sous-groupes, sessions complémentaires, adaptation des formats).

## Prise en compte des situations de handicap

KREIZ porte une attention particulière à l'accessibilité de ses formations et à l'accueil des personnes en situation de handicap.

Un référent handicap est identifié au sein de l'organisme de formation. Il a pour mission de recueillir les besoins spécifiques des personnes concernées, de proposer et coordonner la mise en œuvre des adaptations pédagogiques, organisationnelles et matérielles nécessaires, et d'assurer, le cas échéant, le lien avec les partenaires externes.

En amont de toute action de formation, un recueil des besoins est réalisé afin d'identifier les adaptations nécessaires à la bonne conduite de la formation et de garantir des conditions d'apprentissage adaptées.

Dans la limite de ses compétences et de ses moyens, KREIZ s'engage à mettre en œuvre les adaptations identifiées, notamment par l'ajustement des modalités pédagogiques, des supports de formation et des rythmes d'apprentissage, afin de favoriser l'accessibilité des parcours de formation.

Lorsque les besoins identifiés excèdent le champ de compétence ou les capacités de l'organisme, une orientation vers des structures ou partenaires spécialisés est proposée, dans une logique de continuité et de sécurisation du parcours de formation.

# Module 1 - Gestion du stress et régulation émotionnelle

## Finalité du module

Développer des compétences d'autorégulation émotionnelle et physiologique favorables à la prévention du stress et à une bonne santé mentale, dans le contexte scolaires.

## Section A – Observer & Comprendre le stress et ses mécanismes

- Identification des facteurs de stress
- Bases fonctionnelles (émotionnelles, cognitives, corporelles)
- Lien stress / performance / santé mentale

 45 min à 1h


## Section B – Observer & Ressentir les signaux internes

- Repérage des signaux corporels et émotionnels
- Développement de la perception corporelle
- Mise à distance des automatismes

 45 min à 1h

## Section C – Techniques de régulation psychocorporelle

- Respiration contrôlée
- Relâchement musculaire
- Techniques issues de la sophrologie et de l'éducation corporelle

 1h à 1h30


## Section D – Adapter & transférer en situation réelle

- Utilisation des outils avant examens, réunions, situations tendues
- Construction de routines personnelles
- Transférabilité en autonomie

 45 min à 1h

## Section E – Mise en pratique approfondie & ajustement

- Expérimentation prolongée des outils
- Ajustement individuel et collectif
- Adaptation aux situations réelles des participants

 1h à 1h30

## **Section F – Intégration, prévention et transfert durable**

- Analyse de situations concrètes
- Prévention du stress chronique
- Consolidation des routines d'autorégulation

 45 min à 1h

### **Temps pédagogiques transversaux**

- Accueil et régulation
- Pauses actives intégrées
- Temps d'échanges et de reformulation

 45 min à 1h (répartis sur la journée)

# Module 2 - Charge mentale et concentration

## Finalité du module

Renforcer la disponibilité cognitive, la gestion de la charge mentale et l'efficacité attentionnelle.

## Section A – Observer & comprendre le fonctionnement de l'attention

- Attention, concentration, fatigue mentale
- Facteurs de dispersion
- Impact sur les apprentissages et le travail

 45 min à 1h


## Section B – Adapter & se recentrer

- Techniques de pause active
- Respiration et posture
- Stabilisation attentionnelle

 45 min à 1h

## Section C – Ressentir : mobilisation corporelle et attention

- Exercices corporels doux
- Mouvement conscient
- Lien corps / cognition

 1h à 1h30


## Section D – Routines de concentration transférables

- Outils courts utilisables en classe ou au travail
- Organisation de l'attention
- Prévention de la surcharge cognitive

 45 min à 1h

## Section E – Expérimentation approfondie & ajustement

- Mise en pratique prolongée
- Ajustement des outils selon les contextes
- Gestion de la charge mentale réelle

 1h à 1h30

## **Section F – Intégration et prévention de la surcharge**

- Analyse des situations des participants
- Construction de routines personnalisées
- Prévention de la fatigue cognitive sur la durée

 45 min à 1h

## **Temps pédagogiques transversaux**

- Accueil et régulation
- Pauses actives intégrées
- Temps d'échanges et de reformulation

 45 min à 1h (répartis sur la journée)


# Module 3 - Communication et relations

## Finalité du module

Développer des compétences relationnelles favorables au climat collectif, à la coopération et à la prévention des tensions.

## Section A – Observer & comprendre : bases de la communication fonctionnelle

- Communication respectueuse
- Rôles, postures, cadre
- Malentendus et tensions

 45 min


## Section B – Ressentir : régulation émotionnelle en interaction

- Gestion des réactions émotionnelles
- Stabilité corporelle et relationnelle
- Présence et écoute

 45 min à 1h


## Section C – Mise en situation & ajustement

- Jeux de rôle
- Analyse guidée
- Ajustement des comportements

 1h à 1h30


## Section D – Coopération et transfert collectif

- Outils de coopération
- Prévention des conflits
- Transfert dans les situations réelles

 45 min

## Section E – Analyse approfondie des situations relationnelles

- Études de cas réels
- Ajustement des postures
- Prévention des tensions récurrentes

 1h à 1h30



## Section F – Intégration & dynamique collective

- Construction de règles relationnelles
- Transfert dans les pratiques quotidiennes
- Renforcement de la coopération

 45 min à 1h

### Temps pédagogiques transversaux

- Accueil et régulation
- Pauses actives intégrées
- Temps d'échanges et de reformulation

 45 min à 1h (répartis sur la journée)

## Cadre méthodologique

L'ensemble des modules s'appuie sur le cadre pédagogique S.O.C.R.A.T.E® :

Se poser

Observer

Comprendre

Ressentir

Adapter / Accepter

Transformer/ Transférer

Échanger

Ce cadre méthodologique a été développé en interne au contact de nos clients, afin de garantir une montée en compétence progressive et cohérente.

## Tarifs indicatifs

Demi journée : 750€ H.T

Journée entière : 1250 € H.T

Les tarifs sont évoqués ici à titre indicatifs, et sont adaptés en fonctions des modalités de formation choisis.

À compter de la contractualisation, un délai de 15 jours à 3 semaines est requis pour la mise en place effective des formations, ce délai pouvant varier selon les besoins d'adaptation pédagogique, les modalités retenues et les contraintes logistiques.

**Dernière Mise à jour le 26/01/2026**

**contact@kreiz.fr**

**+33 7 57 45 55 93**

**45 rue Léo Lagrange – 29000 Quimper**

**NDA : 53291032729**



**KREIZ**