



## FORMATION : GERER LE STRESS : METHODES ET OUTILS

### Objectifs de la formation

---



- **Identifier** les sources et les mécanismes du stress pour mieux en comprendre l'impact sur son équilibre et sa performance.
- **Analyser** ses propres réactions face au stress afin de développer une meilleure connaissance de soi.
- **Appliquer** des techniques et outils adaptés pour gérer efficacement le stress au quotidien.
- **Développer** son équilibre émotionnel et sa résilience afin de maintenir une productivité et un bien-être optimal en milieu professionnel.

- 
- ❖ **Public** : tout public - 15 personnes maximum.
  - ❖ **Prérequis** : Savoir lire et écrire, entendre, parler et comprendre le français.
  - ❖ **Durée de formation** : 7 heures – 1 jour
  - ❖ **Inscription** : pour toute demande d'inscription, veuillez nous contacter au 06 63 69 33 31 ou par email : [muguettebruneau@gmail.com](mailto:muguettebruneau@gmail.com)
  - ❖ **Moyen et modalité** : La formation se déroule en présentiel – Alternance de théorie et de pratique Pour chaque ½ journée le stagiaire se verra remettre une feuille de présence et devra la signer pour attester de son assiduité à la formation, et elle sera contresignée par le formateur à l'issue de chaque ½ journée.
  - ❖ **Moyens Techniques** :  
Salle de réunion avec tables, chaises, supports visuels (ordinateur, paperboard, feutres, vidéo-projecteur)
  - ❖ **Délai d'accès** : un délai minimum et incompressible de 14 jours entre l'inscription et l'accès à la formation est appliqué.
  - ❖ **Evaluation de parcours** : Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis par les stagiaires, est effectué selon les modalités suivantes :  
questionnaire



- ❖ **Adaptation et suivi de la formation** : Un suivi de formation et accompagnement seront réalisés tout au long de la formation. La formation pourra être adaptée pour palier à des difficultés majeures rencontrées par l'apprenant.
- ❖ **Evaluation du besoin** : un entretien téléphonique sera proposé pour analyser l'adéquation du besoin de formation avec les formations dispensées.
- ❖ **Test de positionnement** : en amont de la formation, un test de positionnement sera proposé pour adapter la formation avec le niveau de connaissance du stagiaire.
- ❖ **Validation de votre inscription** : à l'issue de votre candidature, vous recevrez par email une convocation pour participer à la formation. Un livret d'accueil est disponible et téléchargeable sur le site qui récapitule l'ensemble des informations vous permettant de vous préparer.
- ❖ **Handicap** : Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Une prise de contact avec notre référent handicap permettra d'établir un diagnostic des difficultés potentielles et de mettre en œuvre des mesures d'adaptations. Vous pouvez prendre contact par email avec notre référent handicap à l'adresse : [muguettebruneau@gmail.com](mailto:muguettebruneau@gmail.com).

Le centre de formation peut également s'appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés :



Plateforme Emploi Bretagne  
Coordinatrice : **Laetitia GESTAIN**  
[laetitia.gestain@apf.asso.fr](mailto:laetitia.gestain@apf.asso.fr)  
06.32.33.04.34 - 02.99.84.26.60



**AGEFIPH BRETAGNE**  
Timothée JULIE /Patrice LEMAITRE Contact Par mail uniquement  
[rhf-bretagne@agefiph.asso.fr](mailto:rhf-bretagne@agefiph.asso.fr)



Contact public : 02 97 62 74 74 – [contact@mda56.fr](mailto:contact@mda56.fr)  
Numéro vert : 0800 056 200  
Contact direct : Madame TUAL 02 97 62 25 09  
[patricia.letual@mda56.fr](mailto:patricia.letual@mda56.fr)

<https://www.morbihan.fr/les-services/handicap-ou-seniors/handicap/droits-dispositifs/accompagnement/mdph>



## ❖ Tarif :

**Tarif Intra - entreprise** : 1 jour/7 heures : 1 400 € HT (exonéré de TVA, Article 261-4-4° du CGI). Frais de déplacement et hébergement à charge du client si distance de formation supérieure à 50 kms du siège social du centre de formation. Acompte : 700 € à verser à la signature du devis.

**Tarif Individuel** : 400 € HT incluant test du biotempérament (exonéré de TVA, Article 261-4-4° du CGI) – 8 personnes minimum.

**Acompte** : 200 € à verser à la signature du devis

## ❖ Contact :

Muguet Bruneau : [contact@muguetbruneau.com](mailto:contact@muguetbruneau.com) – 06 63 69 33 31

## QUELQUES CHIFFRES

ANNEE	TAUX DE SATISFACTION %	NOMBRE DE STAGIAIRES
2023	93,05	51
2024	99,09	5

---

**Formatrice** : Muguet Bruneau – CV à suivre



## MUGUETTE BRUNEAU

CONSULTANTE FORMATRICE CONFERENCIERE

Locqueltas – France

+ 33 (0) 6 63 69 33 31

[muguettebruneau@gmail.com](mailto:muguettebruneau@gmail.com)

[www.managementquantique.com](http://www.managementquantique.com)

[www.linkedin.com/in/muguettebruneau](https://www.linkedin.com/in/muguettebruneau)

### A PROPOS

PEDAGOGUE – ENTHOUSIASTE – FACILITATRICE  
AISANCE RELATIONNELLE - INNOVANTE

### DOMAINES D'EXPERTISES

FORMATION / CONCEPTION & ANIMATION  
METHODES AGILES & TRANSFORMATION  
MANAGERIALE  
MANAGEMENT DE TRANSITION  
MANAGEMENT DES EQUIPES  
COACHING INDIVIDUEL & COLLECTIF  
ORGANISATION D'ATELIERS & D'EVENTEMENTS  
AUDIT – CONSEIL

### DIPLÔMES ET FORMATIONS

**PSSM 2024** : Secouriste en santé mentale

Lauréate 2020 de la Bourse « Meilleur Humain,  
Meilleur Demain » **création de Lords of the Stones®**

**2019 Certification formatrice/coache** Comcolors™  
Formée par Franck Jullien

**2018 Brainologie**

Formée par D. Lefrançois

**2017 Coache, consultante, conférencière**

Formée par Martin Latulippe – Académie ZL  
Canada

**2016 Hypnothérapeute - PNL**

Diplômée de l'École Psychothérapie Psynapse  
Paris

**Impact Training, DISC**, Steve Jansen  
Les Mills – Nouvelle Zélande – 2004-2006

« L'homme de bien n'exige pas de l'autre qu'il soit parfait, il l'aide à accomplir ce qu'il y a de meilleur en lui ». Lao Tseu

J'accompagne, je forme et je transmets aux dirigeants les techniques d'un management apaisé et performant. Je partage mon expérience de 30 ans de direction d'entreprise.

### EXPERIENCE PROFESSIONNELLE

**Depuis 2024 Formatrice à l'EHESP** (Ecole des Hautes Etudes en Santé Publique) – Accompagnement à la posture de direction.

**Depuis 2021 Intervenante expert GERME®**

Thème : Equilibre du manager et neuromanagement

**2017 Création du Centre de formation Muguette Bruneau** : Formation - Conseil – Conférence

**-Accompagnement individuel, Consulting :**

Accompagnement à la posture de direction / Mobilisation des équipes / Construire la Vision de l'entreprise / Gestion des conflits et résistances / Mettre en place une stratégie de changement réussie / Développer la performance commerciale

**-Formations :**

Gérer stress et conflits / Mobilisation et Cohésion des équipes / Mieux se connaître pour mieux communiquer / Manager avec l'Intelligence émotionnelle / Manager par la Vision et les Valeurs de l'entreprise / Apprendre à se préserver au quotidien

**-Conférences sur le management :**

Manager demain, manager l'intergénération  
Devenez inspirant avec le neuromanagement  
De la Performance à l'Excellence  
Reprogrammez votre cerveau en 20 minutes

**1998-2015 Fondatrice gérante de Somaho Fitness**

Créé, développe, fidélise une clientèle de 1600 à 2000 personnes

Forme les managers à la posture de direction

Pilote de la 1<sup>ère</sup> expérience fitness digitale interactive

Collabore avec Les Mills (prix Ernst & Young 2004)

Créé et développe la notoriété de la marque

**1984-1995 Création/gestion de l'entreprise familiale**

### ENGAGEMENT ASSOCIATIF

**2016-2021 Présidente du Cercle des Dirigeants de Var**

**2004-2012 Fondation Guyomarc'h – Administratrice**

Accompagnement des créateurs d'entreprises

**2007-2018 Réseau Entreprendre Bretagne**

**Administratrice : accompagnement et animation**

Accompagnement des lauréats entrepreneurs à la posture de dirigeant



## « GERER LE STRESS : METHODES ET OUTILS »

### Programme de formation détaillé

#### **Module 1 : Comprendre la chimie du stress dans la chimie cérébrale**

Analyser les rôles spécifiques des neurotransmetteurs prédominants dans les comportements individuels en lien avec le stress.

Évaluer l'interaction entre les bio-tempéraments et les réponses au stress pour une compréhension plus nuancée.

#### **Module 2 : Auto-évaluer et identifier des facteurs de stress personnels**

Examiner les déficits potentiels des neurotransmetteurs principaux et évaluer leur impact sur le bien-être émotionnel.

Identifier les manifestations symptomatiques associées à ces déficits pour une prise de conscience approfondie.

#### **Module 3 : Rééquilibrer et adapter de manière personnalisée**

Élaborer des stratégies individualisées pour rétablir l'équilibre des neurotransmetteurs perturbés en fonction du profil neurochimique individuel.

Appliquer des techniques physiques et mentales spécifiques pour stimuler la production de neurotransmetteurs et favoriser un bien-être émotionnel durable.

#### **Module 4 : Prévenir de manière proactive et gérer le stress**

Évaluer et sélectionner des techniques de prévention et de gestion du stress en fonction de leur pertinence et de leur efficacité pour des contextes spécifiques.

Intégrer de manière proactive ces techniques dans la routine quotidienne en utilisant des conseils pratiques et des stratégies personnalisées.

Évaluer de manière critique les avantages et les limites de chaque technique afin de développer une approche globale et adaptative de la gestion du stress.

**La formation peut être complétée d'un coaching individuel permettant d'atteindre des objectifs précis nécessitant un accompagnement plus personnalisé.**



## CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE

### Désignation

Le Centre de Formation Muguet Bruneau désigne un organisme de formation professionnelle, dont le siège social est situé au 7 chemin du Calvaire à Locqueltas 56390. Le Centre de Formation Muguet Bruneau met en place et dispense des formations intra-entreprises et inter-entreprises sur l'ensemble du territoire national.

### Objet et champ d'application

Les présentes Conditions Générales de Vente déterminent les conditions applicables aux prestations de formation effectuées par le Centre de Formation Muguet Bruneau pour le compte d'un client. Toute commande de formation auprès du Centre de Formation Muguet Bruneau implique l'acceptation sans réserve des présentes Conditions Générales de Vente. Ces conditions prévalent sur tout autre document du client, en particulier sur toutes conditions générales d'achat.

### Devis et attestation

Pour chaque formation, le Centre de Formation Muguet Bruneau s'engage à fournir un devis au client. Ce dernier est tenu de retourner au Centre de formation un exemplaire renseigné, daté, signé et tamponné, avec la mention « Bon pour accord ». À la demande du client, une attestation de présence ou de fin de formation peut lui être fournie.

### Prix et modalités de paiement

Les prix des formations sont indiqués en euros hors taxes, l'organisme de formation bénéficiant de l'exonération de la tva selon l'Article 261-4-4° du CGI). Le paiement sera dû en totalité à la réception de facture émise par l'organisme de formation à destination du bénéficiaire.

### Prise en charge

Si le client bénéficie d'un financement par un Organisme Paritaire Collecteur Agréé (OPCA), il doit faire une demande de prise en charge avant le début de la prestation. Le client est tenu de fournir l'accord de financement lors de l'inscription. Dans le cas où le Centre de Formation Muguet Bruneau ne reçoit pas la prise en charge de l'OPCA au 1<sup>er</sup> jour de la formation, l'intégralité des coûts de formation sera facturée au client.

### Pénalités

Pour tous professionnels, le règlement des sommes dues postérieurement à la date d'éligibilité figurant sur la facture majorera de plein droit le montant de celle-ci d'une indemnité forfaitaire prévue à l'article L441-6 alinéa 12 du code de commerce, et dont le montant est fixé par décret n°2012-1115 du 2 octobre 2012 (article D441-5 du code des procédures civiles d'exécution).

En cas de modification réglementaire du montant de cette indemnité forfaitaire, le nouveau montant sera de plein droit substitué à celui figurant dans les présentes conditions générales de vente ou de conditions de règlement.

L'application de plein droit de cette indemnisation ne fait pas obstacle à l'application d'une indemnité complémentaire de la créance sur justification, conformément au texte susvisé, a dû concurrence de l'intégralité des sommes qui auront été exposées, qu'elles qu'en soit la nature, pour le recouvrement de créance.



## **Conditions de report et d'annulation d'une séance de formation**

La signature du devis vaut bon de commande. Le Centre de Formation Muguettes Bruneau procède à l'inscription de vos collaborateurs dès réception. Les remplacements sont acceptés à tout moment.

Le Centre de Formation Muguettes Bruneau se réserve le droit de reporter la session et de proposer une nouvelle date si le nombre de participants n'est pas suffisant. Aucune indemnité ou rémunération n'est due.

L'annulation d'une séance de formation ou son report est possible, à condition de le faire au moins 3 semaines avant le jour et l'heure prévus. Toute annulation ou demande de report doit faire l'objet d'une notification par courriel à l'adresse [muguettesbruneau@gmail.com](mailto:muguettesbruneau@gmail.com).

En cas d'annulation avant le début du programme de formation :

- Dans un délai compris entre 2 semaines et 1 semaine avant le début de la formation : le client est tenu de payer une pénalité d'annulation, à hauteur de 50% du coût total initial de la formation.
- Dans un délai compris entre 1 semaine et 72 heures, avant le début de la formation, une pénalité d'annulation correspondant à 75 % du coût total initial sera facturée au client.
- Dans un délai inférieur à 48 heures avant le début de la formation : 100 % du coût initial de la formation est dû.

Dans le cadre de ses prestations de formation, le « Centre de formation Muguettes Bruneau » est tenu à une obligation de moyen et non de résultat vis-à-vis de ses clients et stagiaires. En cas d'inexécution de ses obligations par suite d'un événement fortuit ou d'un cas de force majeure, le Centre de Formation Muguettes Bruneau ne pourra être tenu responsable à l'égard de ses clients. Ces derniers seront informés par mail. Sont considérés ici comme cas fortuit ou de force majeure, outre ceux habituellement reconnus par la jurisprudence : la maladie ou l'accident d'un formateur ou d'un responsable pédagogiques, les grèves ou conflits sociaux externes au « Centre de formation Muguettes Bruneau », les désastres naturels, les incendies, l'interruption des télécommunications, de l'approvisionnement en énergie, ou des transports de tout type, les guerres ou toute autre circonstance échappant au contrôle raisonnable du Centre de formation Muguettes Bruneau.

## **Programme des formations**

S'il le juge nécessaire, l'intervenant pourra modifier les contenus des formations suivant la dynamique de groupe ou le niveau des participants. Les contenus des programmes figurant sur les fiches de présentation ne sont ainsi fournis qu'à titre indicatif.

## **Propriété intellectuelle et droit d'auteur**

Les supports de formation, quelle qu'en soit la forme (papier, numérique, électronique...), sont protégés par la propriété intellectuelle et le droit d'auteur. Leur reproduction, partielle ou totale, ne peut être effectuée sans l'accord exprès de la société. Le client s'engage à ne pas utiliser, transmettre ou reproduire tout ou partie de ces documents en vue de l'organisation ou de l'animation de formations.

## **Informatique et libertés**



Les informations à caractère personnel communiquées par le client au Centre de Formation Muguettes Bruneau sont utiles pour le traitement de l'inscription ainsi que pour la constitution d'un fichier clientèle pour des prospections commerciales. Suivant la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978, le client dispose d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition des données personnelles le concernant.

**Modification des CGV :**

Le centre de formation Muguettes Bruneau se réserve le droit de modifier les CGV à tout moment. Les Conditions Générales de Vente applicables sont celles en vigueur à la date de la commande passée par l'acheteur.

**Loi applicable et attribution de compétences**

Les présentes Conditions Générales de Vente sont encadrées par la loi française. En cas de litige survenant entre le Centre de Formation Muguettes Bruneau et le client, la recherche d'une solution à l'amiable sera privilégiée. À défaut, l'affaire sera portée devant les tribunaux de Vannes.

Date d'entrée en vigueur des présentes : 1<sup>er</sup> mars 2025