CONTRAT DE SOUS-TRAITANCE DE PRESTATION

Entre,

Erach Human Formations
8 imp. Ossip Zadkine
82000 MONTAUBAN
Immatriculée sous le SIRET : 43006003800071
Représenté par : Baya FECIH en qualité de : *Responsable Légale*
Déclaration numéro enregistrée 73820028782 auprès de la DIRECCTE Toulouse, ci-après dénommé « le Donneur d'ordre »,

Et,

Agnès LLORET
31 rue de l'Eglise
31620 CASTELNAU D ESTRETEFONDS
Immatriculée sous le SIRET : 540 063 831 000 15
Représenté par : **Agnès LLORET**
Déclaration enregistrée sous le n° 76 31 10978431 auprès du Préfet de région, ci-après dénommé « le Prestataire »,

Il a été convenu ce qui suit :

Article 1er : Nature du contrat
Le présent contrat est conclu dans le cadre d'une prestation de formation ponctuelle réalisée par le Prestataire au bénéfice du Donneur d'ordre.

Article 2 : Objet du contrat
La formation, objet du contrat, est intitulée : « **Sophrologie»**
Nature de l'action de formation (article L.6313-1 du Code du travail)
Les détails de la formation, objet du contrat, sont indiqués dans le programme de formation qui est fourni par le donneur d'ordre par suite d'une concertation et validation par le Prestataire. Ce programme est joint en annexe au présent contrat.
Il précise l'intitulé, l'objectif et contenu de l'action, les moyens prévus, la durée et période de réalisation, les modalités de déroulement, de suivi et de sanction de l'action.

Avant chaque session, une fiche de mission stipulant les modalités spécifiques à la session vous sera transmise

Ces éléments sont à retrouver sur l'espace mission consultant de notre site internet :

Lien : https://erach-human-formations.online/index.php/missions-consultants/	Code Consultant	Mot de passe
Agnès LLORET	17	ssGle51V?cVDWqqF

L'action est organisée pour un effectif **par session** maximum de : ***12 personnes selon la répartition ci-dessous :***

Réf. Session	Durée en heures	Dates	Horaires	Lieu	Client final bénéficiaire de l'action
2026-067F	3,5	*17 novembre 2026*	*9h00 - 12h30*	INSEE - 5 rue Henry Maret 57008 METZ (Salle N°B102)	INSEE 67
2026-067G	3,5	*17 novembre 2026*	*13h30 - 17h00*	INSEE - 5 rue Henry Maret 57008 METZ (Salle N°C006)	INSEE 67

Article 3 : Durée du contrat
Le présent contrat est strictement limité à la prestation de formation visée à l'article 2. Il cesse de plein droit à son terme.

Article 4 : Obligations du Prestataire
Le Prestataire s'engage à *:*
- le Prestataire s'engage également à remettre une attestation de vigilance URSSAF avant le début de la formation,
*- Respecter les modalités relatives à la qualité des formations – **Référentiel de Certification Qualiopi** - critères à retrouver sur notre site internet :*

https://erach-human-formations.online/index.php/ressources-consultants/	Mots de passe : DPW2t26en

- Respecter les modalités relatives au respect de la politique de confidentialité du donneur d'ordre (RGPD)

- Respecter et faire respecter le règlement intérieur applicable aux stagiaires,
- Respecter le cadre légal concernant les échanges avec les stagiaires (art. L6353-9 du Code du travail) notamment sur les sujets d'ordre politiques, religieux ou discriminatoires,
- Prévenir au plus tôt le Donneur d'ordre en cas d'impossibilité d'assurer la formation,
- Veiller à la notoriété et à la bonne image de l'organisme du Donneur d'ordre pendant sa prestation,
- Animer la formation dans le respect des objectifs de fin de formation définis aux articles 2 et 3.
Erach Human Formations est engagé dans une démarche de certification Qualiopi, nous demandons donc de bien vouloir respecter les critères du référentiel qui vous sont transmis en annexe ce contrat et de transmettre au donneur d'ordre les éléments et informations permettant de garantir ce respect (notamment son CV actualisé, les justificatifs des actions de formation ou de professionnalisation suivies, etc.).
- Assurer la fourniture des moyens pédagogiques et techniques prévus au programme : projecteur, ordinateur, photocopies de supports, etc.
- Assurer l'évaluation des stagiaires à l'issue de l'action de formation, prévue au programme
- Remettre au Donneur d'ordre les feuilles d'émargement signées par ses soins et les stagiaires présents ; les questionnaires d'évaluation des acquis corrigés, si prévus au programme ; les questionnaires d'évaluation de la formation remplis ainsi que son bilan de fin de formation écrit, au plus tard 7 jours calendaires après la fin de la formation. ****NB : Certains clients réclament les émargements de formation sous 48 heures, il sera donc dans ce cas de figure demandé au prestataire de faire et transmettre une photo ou un scan des émargements en fin de formation.***

Article 5 : Obligations du Donneur d'ordre
Le Donneur d'ordre s'engage à *:*
- *Confier au Prestataire la formation prévue à l'article 2,*
- *Transmettre les originaux des documents de suivi et d'évaluation au Prestataire afin qu'il puisse les faire remplir et signer,*
- *Transmettre au Prestataire une copie de la feuille d'émargement afin qu'il puisse remplir son Bilan Pédagogique et Financier plus facilement,*
- *Prévenir le Prestataire au plus tôt en cas d'annulation ou de report de la formation.*

Article 6 : Non réalisation de la prestation de formation
Il est convenu entre les signataires du présent contrat, que faute de réalisation totale ou partielle de la prestation de formation, les cocontractants se remboursent mutuellement les éventuelles sommes indûment perçues de ce fait.

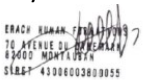
Article 7 : Modalités financières
Le Prestataire percevra une rémunération forfaitaire de :
- TVA non applicable, article 261-4-4°a du CGI : soit un montant net de taxes de **450,00 € / jour** (montant net de taxes de la formation car exonération du Prestataire au titre de la formation professionnelle continue)
- Dans le cadre de cette action les frais d'hôtel sont pris en charge par Erach Human Formations ainsi que les frais de déplacement en train.
- Si le prestataire fait le choix d'utilisation de son véhicule personnel pour ses déplacements, le remboursement des frais d'essence et de péage sera effectué sur la base des données fournies par viamichelin.com
- Il est prévu une indemnisation forfaitaire au frais de Repas de 15 Euros / Jour sur une journée d'action de formation (au-delà de 50 km) ou 30 Euros / Jour pour un déplacement nécessitant de l'hôtel.

Article 8 : Dispositions diverses
- Le présent contrat ne crée entre les parties aucun lien de subordination, le Prestataire demeurant libre et responsable de la conception, de l'animation et de l'évaluation de la formation,
- Le Prestataire dispose d'une propriété intellectuelle et/ou artistique sur le contenu de sa formation.
- Le Donneur d'ordre s'engage à ne pas reproduire ni diffuser ce contenu sans l'accord du Prestataire.

Fait en double exemplaire à Montauban, le 12 novembre 2026

Pour le Prestataire,
Agnès LLORET

Pour le Donneur d'ordre,
Baya FECIH – Responsable légale



Présentiel – en continu – inter/intra

SOPHROLOGIE

PUBLIC : Tout public

PRE-REQUIS : Aucun

COMPETENCES VISÉES/OBJECTIFS :
- Mieux identifier ses émotions et les facteurs sources de stress
- Prendre conscience de ses ressources anti-stress
- Exercices de sophrologie sur les ressentis positifs en situation professionnelle

PROFIL INTERVENANT :
Intervenante certifiée en Sophrologie

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES :
Pédagogie active : l'intervenant utilise des techniques d'animation favorisant l'expression des participants (expériences ; connaissances ; difficultés…)

MOYENS MATERIEL ET TECHNIQUE :
Salle dédiée, vidéoprojecteur, paperboard et tout matériel spécifique au domaine d'activité

Durée	Dates/horaires et période de réalisation	Effectif
0.5 jour (3.5 heures)	**Horaires** (*sauf demande spécifique*) : 9h00 12h30 / 13h30 17h00 **Dates Inter** : Accessible sur la page accueil du site internet http://www.erach-human-formations.fr et envoyées/mail aux clients et prospects toutes les 5 semaines **Dates Intra** : sur une période de 3 mois, détermination du planning en fonction des disponibilités et des contraintes (OF/Client)	Entre 5 et 12 personnes (maximum préconisé)

LIEU de FORMATION :
Session interentreprises : ERACH Human formations - Montauban
(Conformité Accessibilité PMR – Handicapé)
Session intra-établissement : Sur site Client

TARIF *(selon formule choisie)* **:**
Session inter-entreprises : Nous consulter
Session intra-établissement : voir catalogue formation sur site internet

Sanction / Modalités évaluation	Suivi exécution	Support
- Questionnaire appréciation - Vérifications connaissances acquises (écrit ou oral) - attestation de fin de Formation	- Emargement par ½ journée - Questionnaire en début formation - Questionnaire en fin formation	1 livret remis à chaque participant

CONTENU PROGRAMME

I Tour de table : Prise de connaissance /attentes Stagiaires
Identification de situations professionnelles stressantes vécues par les apprenants

II Comprendre le stress et le gérer

- Composantes biologiques, psychologiques et comportementales
- Trouver son bon niveau de stress
- Repérer les signes de déséquilibre
- Identifier ses réactions et ses ressentis en situation de stress
- Agir sur les 3 plans mental, émotionnel et physique pour prévenir et gérer son stress

II Gérer la pression au quotidien et optimiser son énergie :

- 5 réflexes à intégrer dans le temps de travail
- Intégrer ses rythmes biologiques
- Savoir changer de rythme, récupérer, réinventer les pauses
- Optimiser sa concentration pour gagner en énergie et en efficacité

III Faire face à une situation stressante :

- Les 3 pôles de l'action : la situation/la perception/moi (stratégies de coping)
- Savoir relativiser, prendre du recul pour agir au plus juste
- Exemples concrets

IV S'entraîner à quelques techniques de sophrologie :

- Découvrir les principes de la sophrologie, son intérêt au travail
- S'entraîner à être présent à soi, attentif à ses états internes dans les différentes situations
- Pratiquer des exercices pour évacuer ses tensions, se recentrer, gérer ses états émotionnels, retrouver de l'énergie, développer une attitude mentale positive.
- Techniques proposées : exercices corporels et respiratoires, relaxation, techniques de gestion de la pensée (pensée positive, visualisation).

Bilan personnel et plan d'action

Méthodes et moyens pédagogiques :

- Apports théoriques
- Tests, questionnaires
- Mise en situation par des exercices de sophrologie
- Débriefing individuel et collectif

Pédagogie visant l'autonomie, avec des exercices simples et faciles à réutiliser au quotidien

Synthèse des documents à nous transmettre à chaque fin de formation

*Attention, le règlement de votre facture dépend de la réception de **tous** ces documents*

- **Contrat** signé
- **Fiche de mission** signée avec **le tour de table** attentes stagiaires
- **Feuille d'émargement** signée par vos soins et stagiaires
- **Evaluations de fin de formation** des acquis corrigées

  + indiquez dans colonne 1 = N° Séquences Déroulé Pédagogique et Colonne 2 = N° Objectifs Progr.
- **Fiches actions CT MT** (Court terme / Moyens Terme)
- **Fiches d'appréciation** stagiaires (version papier ou QR CODE)
- **Compte rendu Formateur** (version word « .doc »)
- **Support formation (Power Point…)**
- **Déroulé pédagogique complété** avec :

  Etats des Objectifs : A/NA/PA (Atteint – Non Atteint – Partiellement Atteint)

  Pièces justificatives Séquences (exercices, quizz, jeux…)

- **Facture** de la session animée (avec Intitulé + Dates + Code Formation)
- **Jutificatifs frais déplacement** (avec Intitulé + Dates + Code Formation)

*Documents à envoyer via l'espace **Missions Consultants***

*du site **ERACH Human Formation***

afin d'éviter d'encombrer nos messageries respectives

V6 20250521

Code Formation : **2026-067F**

Attention, merci d'indiquer cette référence sur tous vos documents
Notamment vos factures, afin d'en faciliter le traitement

Agnès LLORET

Fiche d'appréciation - URL
https://forms.gle/tENePw9ZJR9PGXKz6
QR code

Votre fiche de mission pour la FORMATION :

« Sophrologie »

Date(s) : 17 novembre 2026
Horaires : 9h00 - 12h30
Lieu : INSEE - 5 rue Henry Maret 57008 METZ (Salle N°B102)
Contact : David JEDELE 06 14 36 26 84
Vidéo projecteur et paperboard sur place

Nom Établissement		Nom Prénom	TOUR DE TABLES – ATTENTES PARTICIPANTS
INSEE 67	1	ARDISSON Angelina	
	2	BLASZKIEWICZ-MAISON Patricia	
	3	CHAMI Alice	
	4	HAUSER Nadine	
	5	PASIK Carmele	
	6	SNOBECK Aurélie	
	7		
	8		
	9		
	10		
	11		
	12		

La mission que vous avez réalisée s'est faite dans le respect de la démarche de certification Qualiopi dans laquelle nous sommes engagés.
En vous remerciant de bien vouloir nous rendre cette fiche de mission signée avec l'ensemble des documents constitutifs de l'action de formation réalisée. (Émargements, Appréciations, Évaluations initiales et finales, exercices stagiaires corrigés…)

Signature Intervenant(e)

Code Formation : 2026-067F

INTRA

FEUILLE D'EMARGEMENT du : ……

Nous, ERACH HUMAN FORMATIONS demeurant à MONTAUBAN, représentée en son nom légal par Mme B FECIH, attestons par la présente de la réalité des informations portées ci-dessous à votre connaissance.

Date début : 17/11/2026 **Date fin :** 17/11/2026 **Toutes les dates :** 17 novembre 2026 **Durée par jour :** 7 Heures – **Durée totale** : 3,5 Heures **Lieu :** INSEE - 5 rue Henry Maret 57008 METZ (Salle N°B102)	**Intitulé de la formation :** **Sophrologie** **Pour :** **INSEE 67**

NOM ET PRENOM DU OU DES FORMATEURS	**SIGNATURE DU OU DES FORMATEURS (*)** *(*) Par ma signature, j'atteste par la présente avoir dispensé la formation ci-dessus nommée*	
	MATIN	APRES-MIDI
Agnès LLORET		

	NOM ET PRENOM DES STAGIAIRES *(**) Par ma signature, j'atteste par la présente, accepter le règlement intérieur du lieu où je me trouve et avoir suivi la formation ci-dessus nommée*	**SIGNATURES (**)**	
		MATIN	APRES-MIDI
		9h00 - 12h30	
1	ARDISSON Angelina		
2	BLASZKIEWICZ-MAISON Patricia		
3	CHAMI Alice		
4	HAUSER Nadine		
5	PASIK Carmele		
6	SNOBECK Aurélie		
7			
8			
9			
10			
11			
12			
	Nombre de participants		

FAIT POUR VALOIR CE QUE DE DROIT

CACHET ET SIGNATURE

Le Client est informé des réglementations concernant la communication marketing, la loi du 21 Juin 2014 pour la confiance dans l'Économie Numérique, la Loi Informatique et Liberté du 06 Août 2004 ainsi que du Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD : n° 2016-679)

Code Formation : **2026-067F**

Fiche Action court - moyen terme

Formation : Sophrologie

Animateur(trice) : Agnès LLORET **Date(s) :** 17 novembre 2026

Nom et prénom du participant : .....

Quelles sont les prises de conscience que je retiens ?

1. .....

   .....

2. .....

   .....

3. .....

   .....

Comment va se traduire cette prise de conscience dans ma pratique ?

1. Action à mettre en œuvre dans les 24 heures : .....

   .....

   .....

2. Action à mettre en œuvre dans la semaine prochaine : .....

   .....

   .....

3. Action à mettre en œuvre dans le mois prochain :

   .....

   .....

   .....

4. Dans l'année .....

   .....

   .....

Avec quel(s) mot(s) je repars ?

.....

.....

.....

Co-équipier(ière) .....

Chrono : 2026-067G

Évaluation - Fin de Formation - Sophrologie

Formation : Sophrologie **Date(s) :** 17 novembre 2026

Nom - Prénom : .....

Objectifs Formation **:**

1.Découvrir ce qui me stresse quand je stresse.

2. Prendre conscience de ses ressources anti-stress.

Résultat : *Entre 7 et 10 : Acquis* *Entre 5 et 6 : En phase d'acquisition* *Entre 0 et 4 : Non Acquis*

Séqu	Obj.	Questions	Points
3	1	1. Je peux définir la « Sophrologie » comme : ☐ Une méthode générant des énergies positives ☐ Une méthode limitant les souffrances ☐ Une méthode de relaxation psycho-corporelle et de développement de la confiance en soi	/ 1
3	2	2. Je peux pratiquer la sophrologie : ☐ Pour comprendre les blocages liés à mon passé ☐ Pour mieux négocier ☐ Pour mieux gérer mon stress ou me préparer mentalement à un événement	/ 1
3 à 6	2	3. Les techniques utilisées en Sophrologie : ☐ Un mix d'exercices travaillant sur le souffle et la concentration des yeux ☐ Un mix d'exercices autour de la respiration, la décontraction musculaire et la visualisation positive. ☐ Un mix d'exercices travaillant sur des tapotements du corps et des paroles positives	/ 1
3	1	4. Le déroulé d'une séance de sophrologie : (indiquez l'ordre chronologique : 1, 2, 3, 4) ☐ Étape de visualisation ☐ Étape d'échange sur son état ☐ Étape d'exercices de relaxation dynamique ☐ Étape d'échange sur ses ressentis et projection dans l'entrainement	/ 1
1-3	1	5. La sophrologie permet de : ☐ Exprimer ses émotions et ressentis ☐ Identifier ses qualités et ses défauts ☐ Faire un bilan de compétences	/ 1
4	2	6. La respiration contrôlée : ☐ Alterne des temps d'inspiration-expiration ☐ Alterne inspiration-apnée ☐ Alterne des temps d'inspiration-apnée-expiration-respiration naturelle	/ 1
6	1	7. Faire l'inventaire des bénéfices : ☐ Est pertinente pour canaliser ses émotions, se concentrer, activer la vitalité, s'adapter ☐ Est une étape pour éliminer les sources de contraintes et frustrations inutiles ☐ N'a pas d'intérêt puisque cela reste subjectif	/ 1
2-6	2	8. Pour anticiper une situation à fort enjeu : ☐ Je me base surtout sur mon expérience ☐ Je me prépare mentalement en anticipant positivement l'événement ☐ Je me concentre uniquement sur les connaissances	/ 1
2	1	9. La définition du stress : ☐ Une réaction non spécifique de l'organisme à toute agression venant menacer notre équilibre ou notre survie ☐ Une réaction spécifique de l'organisme venant générer de la créativité ☐ Propre à chaque personne	/ 1
4	2	10. La respiration « en conscience » : ☐ A un rôle mineur dans la relaxation ☐ N'est pas conseillée pour se déconnecter ☐ Contribue à l'équilibre physiologique et psychologique	/1
		Réponses à caractère confidentielles et non communicables *Total*	/ 10

Observation Formateur : .....

Code Formation : **2026-067G**

Attention, merci d'indiquer cette référence sur tous vos documents
Notamment vos factures, afin d'en faciliter le traitement

Agnès LLORET

Fiche d'appréciation - URL
https://forms.gle/YSjDvA5UmYcyaHc98
QR code

Votre fiche de mission pour la FORMATION :

« Sophrologie »

Date(s) : 17 novembre 2026
Horaires : 13h30 - 17h00
Lieu : INSEE - 5 rue Henry Maret 57008 METZ (Salle N°C006)
Contact : David JEDELE 06 14 36 26 84
Vidéo projecteur et paperboard sur place

Nom Établissement		Nom Prénom	TOUR DE TABLES – ATTENTES PARTICIPANTS
INSEE 67	1	ALONZI Isabelle	
	2	BERNARD David	
	3	ETIENNE Adeline	
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		
	11		
	12		

La mission que vous avez réalisée s'est faite dans le respect de la démarche de certification Qualiopi dans laquelle nous sommes engagés.
En vous remerciant de bien vouloir nous rendre cette fiche de mission signée avec l'ensemble des documents constitutifs de l'action de formation réalisée. (Émargements, Appréciations, Évaluations initiales et finales, exercices stagiaires corrigés…)

Signature Intervenant(e)

Code Formation : 2026-067G

INTRA

FEUILLE D'EMARGEMENT du : ……

Nous, ERACH HUMAN FORMATIONS demeurant à MONTAUBAN, représentée en son nom légal par Mme B FECIH, attestons par la présente de la réalité des informations portées ci-dessous à votre connaissance.

Date début : 17/11/2026 **Date fin :** 17/11/2026 **Toutes les dates :** 17 novembre 2026 **Durée par jour :** 7 Heures – **Durée totale** : 3,5 Heures **Lieu :** INSEE - 5 rue Henry Maret 57008 METZ (Salle N°C006)	**Intitulé de la formation :** **Sophrologie** **Pour :** **INSEE 67**

NOM ET PRENOM DU OU DES FORMATEURS	**SIGNATURE DU OU DES FORMATEURS (*)** *(*) Par ma signature, j'atteste par la présente avoir dispensé la formation ci-dessus nommée*	
	MATIN	APRES-MIDI
Agnès LLORET		

	NOM ET PRENOM DES STAGIAIRES *(**) Par ma signature, j'atteste par la présente, accepter le règlement intérieur du lieu où je me trouve et avoir suivi la formation ci-dessus nommée*	**SIGNATURES (**)**	
		MATIN	APRES-MIDI
		13h30 - 17h00	
1	ALONZI Isabelle		
2	BERNARD David		
3	ETIENNE Adeline		
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
	Nombre de participants		

FAIT POUR VALOIR CE QUE DE DROIT

CACHET ET SIGNATURE

Le Client est informé des réglementations concernant la communication marketing, la loi du 21 Juin 2014 pour la confiance dans l'Économie Numérique, la Loi Informatique et Liberté du 06 Août 2004 ainsi que du Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD : n° 2016-679)

Code Formation : **2026-067G**

Fiche Action court - moyen terme

Formation : Sophrologie

Animateur(trice) : Agnès LLORET **Date(s) :** 17 novembre 2026

Nom et prénom du participant : .....

Quelles sont les prises de conscience que je retiens ?

1. .....

   .....

2. .....

   .....

3. .....

   .....

Comment va se traduire cette prise de conscience dans ma pratique ?

1. Action à mettre en œuvre dans les 24 heures : .....

   .....

   .....

2. Action à mettre en œuvre dans la semaine prochaine : .....

   .....

   .....

3. Action à mettre en œuvre dans le mois prochain :

   .....

   .....

   .....

4. Dans l'année .....

   .....

   .....

Avec quel(s) mot(s) je repars ?

.....

.....

.....

Co-équipier(ière) .....

Chrono : 2026-067F

Évaluation - Fin de Formation - Sophrologie

Formation : Sophrologie **Date(s) :** 17 novembre 2026

Nom - Prénom : .....

Objectifs Formation **:**

1.Découvrir ce qui me stresse quand je stresse.

2. Prendre conscience de ses ressources anti-stress.

Résultat : *Entre 7 et 10 : Acquis* *Entre 5 et 6 : En phase d'acquisition* *Entre 0 et 4 : Non Acquis*

Séqu	Obj.	Questions	Points
3	1	1. Je peux définir la « Sophrologie » comme : ☐ Une méthode générant des énergies positives ☐ Une méthode limitant les souffrances ☐ Une méthode de relaxation psycho-corporelle et de développement de la confiance en soi	/ 1
3	2	2. Je peux pratiquer la sophrologie : ☐ Pour comprendre les blocages liés à mon passé ☐ Pour mieux négocier ☐ Pour mieux gérer mon stress ou me préparer mentalement à un événement	/ 1
3 à 6	2	3. Les techniques utilisées en Sophrologie : ☐ Un mix d'exercices travaillant sur le souffle et la concentration des yeux ☐ Un mix d'exercices autour de la respiration, la décontraction musculaire et la visualisation positive. ☐ Un mix d'exercices travaillant sur des tapotements du corps et des paroles positives	/ 1
3	1	4. Le déroulé d'une séance de sophrologie : (indiquez l'ordre chronologique : 1, 2, 3, 4) ☐ Étape de visualisation ☐ Étape d'échange sur son état ☐ Étape d'exercices de relaxation dynamique ☐ Étape d'échange sur ses ressentis et projection dans l'entrainement	/ 1
1-3	1	5. La sophrologie permet de : ☐ Exprimer ses émotions et ressentis ☐ Identifier ses qualités et ses défauts ☐ Faire un bilan de compétences	/ 1
4	2	6. La respiration contrôlée : ☐ Alterne des temps d'inspiration-expiration ☐ Alterne inspiration-apnée ☐ Alterne des temps d'inspiration-apnée-expiration-respiration naturelle	/ 1
6	1	7. Faire l'inventaire des bénéfices : ☐ Est pertinente pour canaliser ses émotions, se concentrer, activer la vitalité, s'adapter ☐ Est une étape pour éliminer les sources de contraintes et frustrations inutiles ☐ N'a pas d'intérêt puisque cela reste subjectif	/ 1
2-6	2	8. Pour anticiper une situation à fort enjeu : ☐ Je me base surtout sur mon expérience ☐ Je me prépare mentalement en anticipant positivement l'événement ☐ Je me concentre uniquement sur les connaissances	/ 1
2	1	9. La définition du stress : ☐ Une réaction non spécifique de l'organisme à toute agression venant menacer notre équilibre ou notre survie ☐ Une réaction spécifique de l'organisme venant générer de la créativité ☐ Propre à chaque personne	/ 1
4	2	10. La respiration « en conscience » : ☐ A un rôle mineur dans la relaxation ☐ N'est pas conseillée pour se déconnecter ☐ Contribue à l'équilibre physiologique et psychologique	/1
		Réponses à caractère confidentielles et non communicables *Total*	/ 10

Observation Formateur : .....