

Catalogue 2025

DONNEZ UN ÉLAN POSITIF

Sérén'Formations

06.27.37.19.89

A VOTRE CARRIÈRE



**FORMATION
PROFESSIONNELLE**

**BILAN DE
COMPÉTENCES**

**BIEN-ÊTRE
PRÉVENTION / SANTÉ**

**PRÉPARATION
SPORTIVE**

www.serenformations.fr



Sérén'Formations

1, rue de Malines - 54500 Vandoeuvre-Lès-Nancy

www.facebook.com/serenhypplantes

Téléphone: 06 27 37 19 89

Email: contact@serenformations.fr

SIRET: 934 865 692 000 16

MISE À JOUR MARS 2026



Édito

Une mission : l'accompagnement

Sérén'Formations est né de la volonté d'une professionnelle de santé d'accompagner les professionnels du secteur sanitaire, social, et médico-social, en établissement ou intervenants à domicile à développer leurs compétences et leur pratiques professionnelles. Cet accompagnement en montée de compétences est fait dans un souci d'amélioration de la qualité et de la sécurité de leurs interventions tout en prenant en compte leur bien-être au travail.

Des formations sur mesure

Sérén'Formations au travers de son catalogue vous présente uneliste non exhaustive de ce qui peut vous être proposé. Selon vos demandes, Sérén'Formations vous propose des formations adaptées à vos besoins au travers d'un catalogue de charges que nous étudions ensemble.

Pédagogie adaptée

Sérén'Formations adapte sa pédagogie à vos attentes, vos besoins et votre progression. L'analyse des pratiques professionnelles est un pilier de la pédagogie lors de la montée en compétences professionnelles, elle est donc l'un des principaux outils pédagogiques de Sérén'Formations.

Valeurs portées

L'adaptabilité est une valeur très importante pour nous. Se rendre disponible pour apporter notre expertise avec empathie et patience est notre credo.

Pour nous le partage et l'échange sont fondamentaux au travers d'une qualité relationnelle dans la communication au sein du groupe.

Nous accordons une extrême importance à la réactivité suite à vos demandes et nous engageons à vous répondre rapidement et efficacement

Accessibilité

Nos formations sont accessibles pour les personnes en situation de handicap.

• Contact référent : contact@serenformations.fr

Qualité

La certification QUALIOPi atteste de notre engagement qualité pour votre réussite.

Les formations sont prioritairement dispensées en présentiel par choix de proximité et d'échanges favorisés.

Si demande particulière il pourra être étudié une méthode distancielle pour répondre à vos besoins.



DE LA GESTION DU STRESS AU BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, le stagiaire sera en capacité de :

- Identifier le stress dans sa globalité : causes / conséquences
- Se protéger, s'adapter et réagir au stress seul et en équipe
- Acquérir des méthodes de gestion du stress et des émotions
- Mettre en oeuvre des outils de gestion de stress en toute circonstance

PRÉREQUIS

Aucun

CONTENU

- Accueil - Présentation
- Définitions : stress - bien-être - Hans SELYE
- Repérer le stress :
Mécanismes d'apparition – psychique – physique
Stress aigu – chronique – continu
Adaptation au stress – désadaptation
Différents lieux : le stress nous suit, travail, maison, loisirs...
- Conséquence du stress :
savoir analyser les impacts du stress
- Déclencheurs : savoir les repérer
- Stress au travail : notions de communication
Verbale - non verbale - communication non violente
Écoute : les différentes formes d'écoute
- Outils du bien-être et de la gestion du stress
Contrôler son stress :
stress endogène - stress exogène
Gestion du stress individuel :
être serein - dire "non", connaître ses signes de stress -
le regard de l'autre.
Gestion du stress en équipe : repérer les états
émotionnels, "auto surveillance bienveillante"
- Bien-être au quotidien, les solutions :
Outils individuels et collectifs
Un cerveau au repos : auto-hypnose - méditation -
relaxation
Un corps détendu :
Activité physique - Hygiène de vie
Un art de vivre : aromathérapie - phytothérapie - hobby

PUBLIC Tout public

DURÉE Deux journées, soit 14 heures

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Méthode active et participative :
power point, support pédagogique remis aux participants,
outil mis à disposition
- Ludopédagogie
- Supports d'animation et mise en pratique : bougies,
huiles essentielles, photographies, planche de dessin...

APTITUDES ET COMPÉTENCES

- Evaluation à l'entrée en formation
- Vérification des compétences acquises via un
questionnaire en ligne / papier en cours de formation

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Un questionnaire permettra la mesure de l'atteinte des objectifs de chaque participation ainsi que leur niveau de satisfaction.

ATTESTATION DE SUIVI

Une attestation de suivi de formation sera remise à la fin de la formation.

TARIFS Sur devis - nous consulter

DÉLAIS D'ACCÈS

1 à 2 mois en moyenne en fonction des disponibilités du stagiaire, formateur et de notre planification. Demande de formation à nous faire parvenir 30 jours avant le début de la formation en cas de financement par un organisme. Accès par la signature d'un contrat ou d'une convention de formation.

ACCESSIBILITÉ

Les personnes en situation de handicap sont invitées à prendre contact avec Sérén'Formations : 06 27 37 19 89



CONDUITE A TENIR EN CAS D'URGENCE A DOMICILE

OBJECTIFS À l'issue de la formation, le stagiaire sera en capacité de :

- Identifier et faire face à un danger grave ou imminent dans l'environnement de la personne
- Alerter et transmettre de façon pertinente les informations nécessaires en situation d'urgence
- Prévenir et sécuriser l'environnement dans le cadre de l'accident domestique

PRÉREQUIS Aucun

CONTEXTE

Le professionnel seul à domicile doit être en capacité d'identifier une situation d'urgence et d'y faire face dans la limite de ses compétences avec efficacité

CONTENU

- Accueil - Présentation
- Recueil de situations déjà vécues
- Protection - Alerte - Secours :
Mettre en sécurité les personnes en présence
Alerter de façon efficace
Secourir en fonction de ses connaissances et compétences
- Connaissances des secours
Echelle d'alerte : première intention, qui ? comment ?
Les numéros à connaître...
- Prise en charge de la personne inconsciente
Qui respire
Qui ne respire plus
- Prise en charge de l'obstruction des voies aériennes
- Prise de la personne ayant chuté
- Actions de prévention de l'accident domestique

PUBLIC Aides à domiciles, AVS, ADVF, aidants, autres

DURÉE Deux journées, soit 14 heures

TARIFS sur devis - nous consulter

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Méthode active et participative :
power point, support pédagogique remis aux participants, outil mis à disposition
- Ludopédagogie
- Supports d'animation et mise en pratique

APTITUDES ET COMPETENCES

- Evaluation à l'entrée en formation
- Vérification des compétences acquises via un questionnaire en ligne / papier en cours de formation

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Un questionnaire permettra la mesure de l'atteinte des objectifs de chaque participation ainsi que leur niveau de satisfaction.

ATTESTATION DE SUIVI

Une attestation de suivi de formation sera remise à la fin de la formation.

DÉLAIS D'ACCÈS

1 à 2 mois en moyenne en fonction des disponibilités du stagiaire, formateur et de notre planification. Demande de formation à nous faire parvenir 30 jours avant le début de la formation en cas de financement par un organisme. Accès par la signature d'un contrat ou d'une convention de formation.

ACCESSIBILITÉ

Les personnes en situation de handicap sont invitées à prendre contact avec Sérén'Formations : 06 27 37 19 89



GESTION DU STRESS ET ACCOMPAGNEMENT DU JEUNE SPORTIF

OBJECTIFS À l'issue de la formation, le stagiaire sera en capacité de :

- Identifier le stress chez le jeune sportif dans sa globalité
- Adapter son accompagnement et réagir au stress du jeune sportif et/ou de l'équipe
- Approcher les différents outils de gestion de stress

PRÉREQUIS Aucun

CONTEXTE

Le coach sportif en présence de jeunes athlètes en situation d'entraînement et compétition.

CONTENU

- Accueil - Présentation
- Définitions
- Le Stress
Phase
Adaptation
Conséquences
- Burn Out
Echelle d'alerte :
Comment ?
Les numéros à connaître...
- Notion de communication
Non violente
Ecoute
- Contrôler le stress
Outils
Techniques

PUBLIC Coachs, entraîneurs, sportifs

DURÉE Une journée, soit 7 heures

TARIFS sur devis - nous consulter

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Méthode active et participative :
power point, support pédagogique remis aux participants, outil mis à disposition
- Ludopédagogie
- Supports d'animation et mise en pratique

APTITUDES ET COMPETENCES

- Evaluation à l'entrée en formation
- Vérification des compétences acquises via un questionnaire en ligne / papier en cours de formation

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Un questionnaire permettra la mesure de l'atteinte des objectifs de chaque participation ainsi que leur niveau de satisfaction.

ATTESTATION DE SUIVI

Une attestation de suivi de formation sera remise à la fin de la formation.

DÉLAIS D'ACCÈS

1 à 2 mois en moyenne en fonction des disponibilités du stagiaire, formateur et de notre planification. Demande de formation à nous faire parvenir 30 jours avant le début de la formation en cas de financement par un organisme. Accès par la signature d'un contrat ou d'une convention de formation.

ACCESSIBILITÉ

Les personnes en situation de handicap sont invitées à prendre contact avec Sérén'Formations : 06 27 37 19 89



GESTION DU STRESS PAR L'AUTOHYPNOSE

OBJECTIF À l'issue de la formation, le stagiaire sera en capacité de :

- Identifier un état de stress : Mécanismes / Manifestations
- Connaître les caractéristiques, intérêts et définitions de l'autohypnose et de l'autosuggestion
- Acquérir les techniques d'autohypnose en gestion de stress, régulation des émotions et prévention de l'épuisement professionnel.
- Mettre en oeuvre la technique d'autohypnose dans le cadre de la qualité du sommeil

PRÉREQUIS

Professionnels de santé et de l'accompagnement (établissement ou domicile)

CONTENU

- Accueil - Présentation
- Définitions : stress - bien-être - Hans SELYE
- Repérer le stress :
Mécanismes d'apparition – psychique – physique
Stress aigu – chronique – continu
Adaptation au stress – désadaptation
Différents lieux : le stress nous suit, travail, maison, loisirs...
- Conséquence du stress :
savoir analyser les impacts du stress
- Déclencheurs : savoir les repérer
- Stress au travail : notions de communication
Verbale - non verbale - communication non violente
Ecoute : les différentes formes d'écoute
- Hypnose - autohypnose
Définitions – historique – Transe hypnotique
Exercices pratiques – notion d'hypnose
Démonstrations
Gestion du stress en équipe : repérer les états émotionnels, "auto surveillance bienveillante"
- Gestion du stress au quotidien
Epuisement professionnel : le repérer – le prévenir
Qualité du sommeil : importance – horaires particuliers
Apport d'outils pratiques en autohypnose – autres techniques (respiration – relaxation...)

PUBLIC

Professionnels de santé, de l'accompagnement

DURÉE

Deux journées suivie d'une intersession d'au moins 3 semaines puis une journée

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Méthode active et participative :
power point, support pédagogique remis aux participants, outil mis à disposition
- Ludopédagogie
- Supports d'animation et mise en pratique : bougies, huiles essentielles, photographies, planche de dessin...

APTITUDES ET COMPETENCES

- Evaluation à l'entrée en formation
- Vérification des compétences acquises via un questionnaire en ligne / papier en cours de formation

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Un questionnaire permettra la mesure de l'atteinte des objectifs de chaque participation ainsi que leur niveau de satisfaction.

ATTESTATION DE SUIVI

Une attestation de suivi de formation sera remise à la fin de la formation.

TARIFS Sur devis - nous consulter

DÉLAIS D'ACCÈS

1 à 2 mois en moyenne en fonction des disponibilités du stagiaire, formateur et de notre planification. Demande de formation à nous faire parvenir 30 jours avant le début de la formation en cas de financement par un organisme. Accès par la signature d'un contrat ou d'une convention de formation.

ACCESSIBILITÉ

Les personnes en situation de handicap sont invitées à prendre contact avec Sérén'Formations : 06 27 37 19 89



BILAN DE COMPÉTENCES

OBJECTIF À l'issue de la formation, le stagiaire sera en capacité de :

- Connaître et analyser ses compétences personnelles et professionnelles
- Définir ou redéfinir un projet professionnel ou de formation
- Procéder à un bilan sur son parcours
- Mettre en place une dynamique d'évolution personnelle ou professionnelle
- Définir et mettre en place un projet à court ou long terme
- Participer à son évolution professionnelle au travers d'un projet professionnel, de formation ou d'évolution au sein de son emploi.

CONTENU ET DÉROULEMENT

• Entretien d'information préliminaire

Gratuit et sans engagement

• Phase préliminaire

Clarification de la demande – description du processus – analyse de la situation – mise en place du dispositif personnalisé

• Phase d'investigation

Parcours – Compétences – Valeurs – Freins
Adaptation – Changement

• Phase de conclusion

Analyse des résultats – Définition du projet
Plan d'action – Orientation – Conseils

• Synthèse

Entretien de synthèse - Document de synthèse personnel, confidentiel

• Suivi

Evaluation de l'impact du bilan de compétence

OUTILS ET MÉTHODES

- Entretiens individuels personnalisés
- Ecoute active
- Tests : personnalité – métiers
- Enquêtes individuelle – professionnelles – formations
- Outils de planifications d'action

DURÉE

24 Heures réparties sur une durée de 3 à 4 mois en 16 heures d'entretiens en présentiel et 8 heures de travail personnel en intersession.

Séances de 2 heures environ, adaptable aux besoins.

PUBLIC

Tout actif secteur privé ou public, demandeur d'emploi ou étudiants.

NOTRE DÉONTOLOGIE

- Création d'une relation de confiance
- Ecoute active et bienveillante
- Accompagnement personnalisé avec neutralité
- Mise en œuvre d'outils et méthodes adaptées et actualisées
- Stricte confidentialité et respect du bénéficiaire
- Autonomisation du bénéficiaire tout au long du bilan
- Communication des résultats au bénéficiaire seul
- Cf art 63.13 code du travail

FINANCEMENT DU BILAN

- Compte personnel de formation
- Plan de Développement de Compétences par l'employeur
- Plus d'informations sur demande

DÉLAIS D'ACCÈS

Inscription via convention au minimum 15 jours avant le début. Accès par la signature d'un contrat ou d'une convention de formation.

ACCESSIBILITÉ

Les personnes en situation de handicap sont invitées à prendre contact avec Sérén'Formations : 06 27 37 19 89

TARIFS

Sur devis - nous consulter



Sérén'hyp'plantes

La nature à portée de soin

BALADES

Plongez dans un univers de bien-être et de sérénité, nous vous enseignons le pouvoir des plantes pour élever votre esprit et apaiser votre corps.

Nous vous proposons des balades au cœur de la nature toute proche de chez vous pour aller à la découverte des plantes sauvages qui vous entourent.

Elles s'adressent à tous, petits et grands sur des parcours de 1 à 3 km. Deux formats sont proposés : le matin durée de 1h30 et l'après-midi durée de 3h avec dégustation culinaire, infusions et livret descriptif offert à chaque participant. Nous découvrirons ensemble les plantes, au travers de nos échanges et nos observations. Vous apprendrez à les reconnaître, et à les utiliser en cuisine, en cosmétique, pour votre bien-être et en prévention des petits maux du quotidien.

Les promenades vous guideront à travers des sentiers parfumés, où vous apprendrez à vous reconnecter avec la nature et bénéficier de ses bienfaits thérapeutiques.

ATELIERS

Retrouvez les savoirs faire ancestraux en utilisant des plantes sauvages locales.

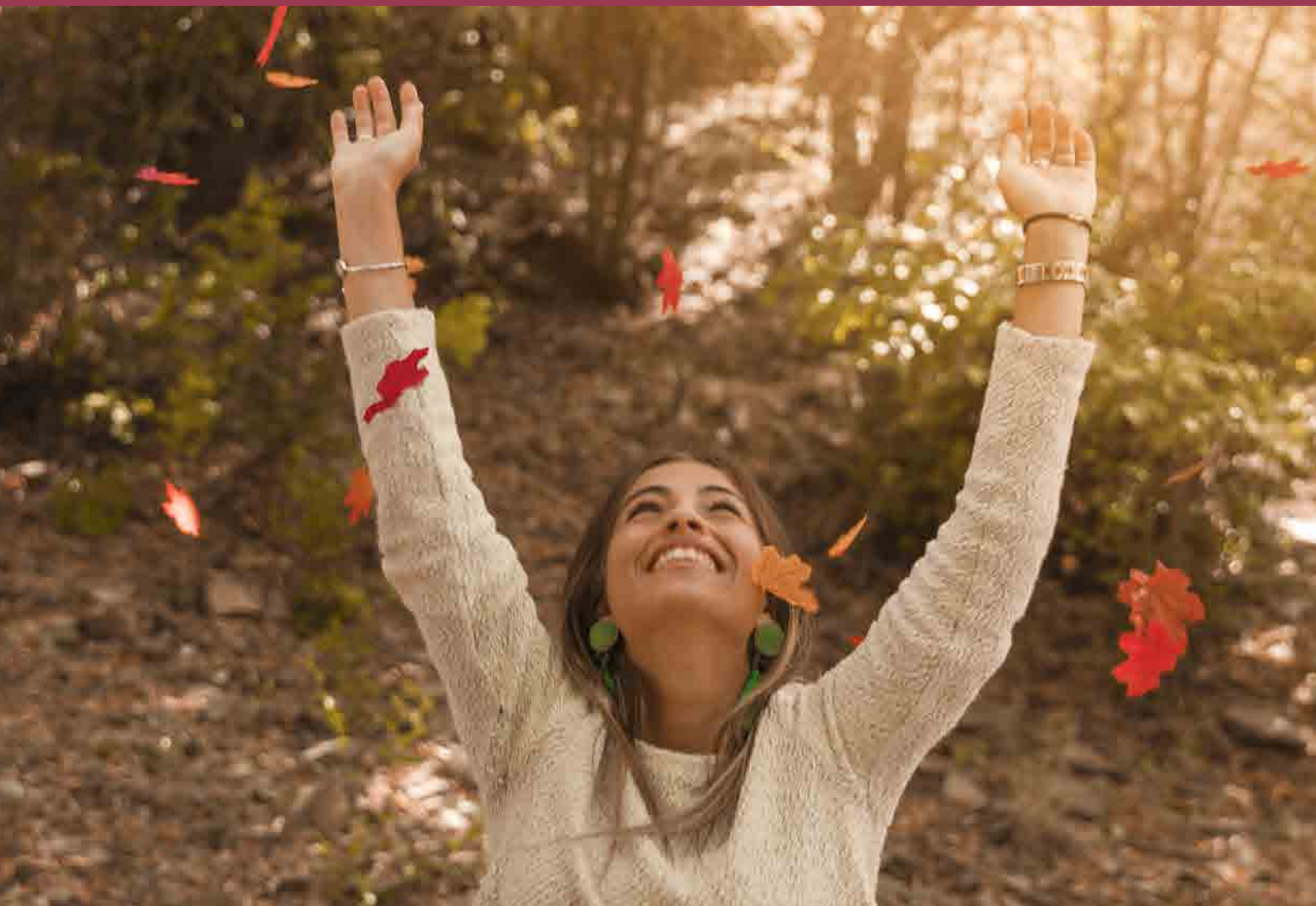
Ensemble nous apprendrons à les reconnaître, les récolter, les conserver et les utiliser pour créer des lotions, sirops, tisanes...

Utilisées en prévention santé et bien-être les plantes de votre environnement sont une richesse naturelle et gratuite à portée de main.

Retrouvons les gestes de nos grands-parents !



Merci



1, rue de Malines
54500 Vandoeuvre-Lès-Nancy



06 27 37 19 89



www.serenformations.fr