



Garder son calme sous pression

Session 2026

Date	Heure de début	Heure de fin	Matière enseignée	Format/Lieu	Durée (indiqué en nombre de périodes de 45min)
28 février 2026	09:00	11:30	Vidéo explicative sur les 4 thèmes Thème "Calme"	E-Learning Présentiel CVPC	0.5 3
07 mars 2026	09:00	11:30	Thème "Calme"	E-Learning	1
			Thème "Détachement"	Présentiel CVPC	3
			Thème "Détachement"	E-Learning	1
14 mars 2026	09:00	11:30	Thème "Gestion des émotions"	Présentiel CVPC	3
			Thème "Gestion des émotions"	E-Learning	1
28 mars 2026	09:00	11:30	Thème «Concentration»	Présentiel CVPC	3
			Thème «Concentration»	E-Learning	0.5