Centre de formation
Elisabeth Breton

Prévention - Gestion du stress
Relaxologue - Réflexologue RNCP

SESSION SEPTEMBRE 2020

GS-INI

GESTION DU STRESS

Initiation à la Gestion du stress

ICPF
Certification PRO
Formateur Expert

MON COMPTE FORMATION

Informations pratiques

DATES

Du 3 au 5 septembre 2020

HORAIRES

De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

DURÉE

3 JOURS - 21 HEURES

LIEU

Ermitage Accueil
23 rue de l'ermitage
78000 Versailles
www.ermitage-fondacio.com/acces.html

PUBLICS CONCERNÉS

- **professionnels de la santé**
- **professionnels du bien-être**
- **professionnels de l'esthétique**
- **titulaires d'une licence en psychologie, psychothérapie**
- **éducateurs, travailleurs sociaux et cadres, désirant parfaire leurs connaissances**
- **toute personne souhaitant devenir un(e) professionnel(le) de la relation d'aide et de l'accompagnement**

PRÉ-REQUIS

- **Lettre de motivation**
- **Curriculum vitae**

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- **Travail en binôme, exercices pratiques**
- **Supports pédagogiques, vidéo projection**
- **Interventions des professionnels de la santé**

TARIF (TVA non applicable, article 293B du CGI)

- **420 € (avec prise en charge)**
- **300 € (financement personnel)**

Objectifs

Le module d'Initiation à la Gestion du stress permet d'acquérir des notions élémentaires sur le stress et de poursuivre le cycle de la prévention et la gestion du stress avec d'autres modules spécifiques : Gestion du stress en milieu professionnel [GS-PRO], Gestion du stress du personnel soignant [GS-SAN], gestion du stress du personnel éducatif [GS-EDU]

A l'issue de la formation, vous serez capable :

- d'animer une conférence sur la prévention et la gestion du stress
- et de concevoir un atelier de gestion du stress

Note : formation en présentiel avec travail personnel à fournir (exemple : exercice ou cas pratique, révisions, ...)

Programme

1ERE JOURNEE JEUDI 03 SEPTEMBRE 2020

- Définition du stress
- Comprendre les mécanismes du stress
- Le rôle du système nerveux sur le stress
- L'axe du stress et les circuits neuro-hormonaux
- Les conséquences du stress et les hormones du stress
- Double évaluation de Lazarus et Folkman
- Outils d'auto-évaluation du stress, tests stress, mesure physiologique du stress (test du stress chronique et l'équilibre du Système Nerveux Autonome)
- Cas pratiques

2E JOURNEE VENDREDI 04 SEPTEMBRE 2020

- Le rôle de thalamus
- Topographie corticale et Homonculus de Penfield
- L'impact du stress sur le corps et le système psyché
- Les troubles fonctionnels dus au stress
- L'influence du stress sur les capacités mentales et physiques
- Utilisation des échelles d'évaluation du stress (MBI, BMS 10, Karasek, Fiches STAI, questionnaire qualité de vie…)
- Cas pratiques

3E JOURNEE SAMEDI 05 SEPTEMBRE 2020

- Techniques de relaxation
- Gestion des émotions
- Evaluation des ressources disponibles pour y faire face
- Le rapport à soi et l'image de soi
- Les circuits de récompense
- Le potentiel cognitif
- Cas pratiques
- Evaluation des acquis

Bulletin d'inscription
Session septembre 2020

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

Code postal _____ Ville _____

Téléphone _____ Mobile _____

Email _____

Profession _____

☐ Je m'inscris à la formation «Initiation à la Gestion du stress» qui aura lieu :
- du **3 au 5 septembre 2020**
- de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30
- à l'Ermitage Accueil, 23 rue de l'Ermitage, 78000 Versailles

☐ Demande de prise en charge (Devis) : 420 €

OU

☐ Finacement personnel : 300 €

☐ Je règle l'intégralité immédiatement

☐ Ou je règle un accompte de 100 €

☐ puis 1 versement de 200 € le premier jour de la formation

☐ puis 1 versement de 100 € le premier jour de la formation
+ 1 versement supplémentaire de 100 € en cours de formation

Date et signature,
précédées de la mention *Lu et approuvé*

La confirmation de votre inscription vous sera transmise dès la réception de votre bulletin d'inscription accompagné du chèque de réservation.

CENTRE ELISABETH BRETON

Adoptez l'éco-attitude !

N'imprimez que si nécessaire
Préférez le noir & blanc à la couleur