



GESTION DU STRESS EN ENTREPRISE ET EN MILIEU PROFESSIONNEL



Durée

3 jours de formation, 21 heures

Dates

Du 19 au 21 juin 2019

Horaires

De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

Tarif

- Financement personnel : 420€
- Avec prise en charge : 540€

(TVA non applicable, article 293B du CGI)

Lieu

Ermitage Accueil
23 rue de l'ermitage
78000 Versailles

<http://www.ermitage-fondacio.com/acces.html>

Pré-requis

- Avoir suivi le module d'Initiation à la gestion du stress
- Lettre de motivation et CV.

Public

La certification s'adresse à tous salariés, tous les professionnels de tous secteurs d'activités, créateurs d'entreprises, personnes en recherche d'emploi ou en reconversion professionnelle. La certification vise toute personne confrontée à des situations professionnelles génératrices de stress et de tensions sans distinction.



Module

Gestion du stress en entreprise et en milieu professionnel

1^{ERE} JOURNEE

mercredi 19 juin 2019

- Définition du stress
- Le rôle du système nerveux sur le stress
- L'axe du stress, les circuits neuro-hormonaux et le rôle de thalamus, Topographie corticale et Homonculus de Penfield
- Les hormones du stress et l'impact du stress sur le corps et le système psyché
- Outils d'auto-évaluation du stress, tests stress, mesure physiologique du stress (CODESNA - test du stress chronique et l'équilibre du Système Nerveux Autonome)
- Exercices pratiques, cas d'études

2^{EME} JOURNEE

jeudi 20 juin 2019

- Comprendre les mécanismes du stress
- L'influence du stress sur les capacités mentales et physiques (usure physiologique, seuil de tolérance, paliers d'adaptation)
- La pyramide des besoins, double évaluation de Lazarus et Folkman
- Evaluer les risques physiques et physiologiques liés à son environnement de travail
- Les réponses physiologiques du stress au travail (TMS, anxiété, douleurs, troubles digestifs, burnout, etc.)
- Utilisation des échelles d'évaluation du stress (MBI, BMS 10, Karasek, Fiches STAI, questionnaire qualité de vie...)
- Exercices pratiques, cas d'études

3^{EME} JOURNEE

vendredi 21 juin 2019

- Identifier le changement à faire sur son lieu de travail
- Gestion du temps et des émotions
- Evaluer les ressources disponibles pour y faire face
- Apprentissage des exercices de relaxation rapides et efficaces
- Exercices pratiques
- Evaluation des acquis

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Travail en binôme, exercices pratiques, supports pédagogiques, vidéo projection.



Notes

La fin de la formation est sanctionnée par **un rapport – cas d'étude** présenté au jury validant ainsi les capacités professionnelles nécessaires à la Gestion du stress en entreprise et en milieu professionnel.

Le candidat a un délai **de 3 à 6 mois** après la fin de la formation pour déposer son rapport au jury et valider ses capacités.

Le jury évalue et valide les capacités acquises ci-dessous :

- analyse de pratiques
- mise en situation
- rapport d'expérience

Obtention

CERTIFICAT DE CAPACITE A LA GESTION DU STRESS EN ENTREPRISE ET EN MILIEU PROFESSIONNEL



Bulletin d'inscription

« **Gestion du stress en entreprise et en milieu professionnel** »

Retournez ce bulletin à :

Elisabeth Breton
5 rue Eugénie Grandet
78280 Guyancourt

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Tel : _____ Portable : _____

Email : _____

Profession : _____

Je m'inscris au module de « **Gestion du stress en entreprise et en milieu professionnel** »

qui aura lieu **Du 19 au 21 juin 2019**

De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

Lieu : Ermitage Accueil, 23 rue de l'Ermitage, Versailles (78000).

ATTENTION : la participation préalable au module d'Initiation à la Gestion du stress est obligatoire.

Si financement personnel

Je verse un chèque de réservation de **120€ (cent vingt euros)**.

(à l'ordre d'Elisabeth Breton)

Le solde de 300€ sera à régler le premier jour de la formation.

Possibilité de régler en un ou deux versements, cochez la formule choisie :

un versement

deux versements

Dès la réception de votre bulletin d'inscription, avec le chèque de réservation, vous recevrez la confirmation de votre inscription.

Date

Signature

(Précédée de la mention « lu et approuvé »)