



INITIATION À LA GESTION DU STRESS

Durée

3 jours de formation, 21 heures

Dates

Du 03 au 05 septembre 2020

Horaires

De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

Tarif

- Financement personnel : 300€
- Avec prise en charge : 420€

(TVA non applicable, article 293B du CGI)

Conditions d'inscription

- lettre de motivation et CV.

La formation s'adresse :

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

Lieu

Ermitage Accueil
23 rue de l'Ermitage
78000 Versailles

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



INITIATION À LA GESTION DU STRESS

1^{ERE} 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

2^{EME} 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

3^{EME} 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

MOYENS PÉDAGOGIQUES

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

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 (FICHES INVENTAIRES : gestion du stress en milieu professionnel, gestion du stress du personnel soignant, gestion du stress du personnel éducatif...).



Bulletin d'inscription

« *Initiation à la Gestion du stress* »

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 « *Initiation à la Gestion du stress* » qui aura lieu

Du 03 au 05 septembre 2020

De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

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

Demande de prise en charge (420€) : OUI NON

Si financement personnel (300€) :

Je verse un chèque de réservation de 100€ (cent euros).
(à l'ordre d'Elisabeth Breton)

Le solde de 200€ 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 »)