



CATALOGUE DES FORMATIONS

Email : contact@reflexobreton.fr

Site internet : www.reflexobreton.fr

Coordonnées

Adresse de correspondance

Siège social Centre de formation Elisabeth Breton
5 Rue Eugénie Grandet
78180 Guyancourt

P : 06 74 51 73 17

E : contact@reflexobreton.fr

W : www.reflexobreton.fr

Informations légales

Le Centre de formation professionnelle Elisabeth Breton est enregistré sous le n° 11 78 80683 78 auprès de la DRTEFP Ile-de-France (ce numéro ne vaut pas agrément d'État)

- **CERTIFICATION PROFESSIONNELLE DE RÉFLEXOLOGUE [REFR]**

N° fiche : RNCP23816

<https://www.certificationprofessionnelle.fr/recherche/rncp/23816>

- **CERTIFICAT DE CAPACITÉ À LA GESTION DU STRESS EN MILIEU PROFESSIONNEL & EN ENTREPRISE [GS-PRO]**

N° fiche : RS3876

<https://www.certificationprofessionnelle.fr/recherche/rs/3876>

- **CERTIFICAT DE CAPACITÉ À LA GESTION DU STRESS DES ENSEIGNANTS & DU PERSONNEL ÉDUCATIF [GS-EDU]**

N° fiche : RS3713

<https://www.certificationprofessionnelle.fr/recherche/rs/3713>

- **PRÉVENTION & GESTION DU STRESS DU PERSONNEL SOIGNANT [GS-SAN]**

N° fiche : S3946

<https://www.certificationprofessionnelle.fr/recherche/rs/3946>



Centre de formation
Elisabeth Breton

Prévention - Gestion du stress
Relaxologue - Réflexologue RNCP

*Apprendre un métier
& perfectionner ses pratiques*

Le Centre de formation Elisabeth Breton, en tant que partenaire de votre évolution professionnelle, vous propose une offre de formations dans le domaine de la prévention et du bien-être.

Vous rencontrerez des Professionnels de la santé et du bien-être animés par la volonté de partager leur savoir théorique et leur expérience pratique.

Notre rôle est de vous accompagner dans votre quête d'excellence auprès de votre clientèle et de vos usagers.

Extrêmement réactifs sur les évolutions de vos domaines de compétence, nous innovons au quotidien pour répondre avec pertinence à vos besoins et problématiques. Ceci depuis la création de notre Centre en 2008.

L'équipe du Centre de formation est fière de vous accompagner et investit sur votre réussite.

Elisabeth Breton

DIRECTRICE DU CENTRE DE FORMATION

Pourquoi choisir le Centre de formation Elisabeth Breton

De la Relaxation aux approches des Réflexologies en passant par les formations spécifiques de Gestion du stress, le Centre de formation Elisabeth Breton répond à une demande croissante du grand public et des professionnels désirant apprendre, évoluer et progresser.

Nos efforts se construisent dans le respect des exigences réglementaires

- Garantir la qualité de nos formations selon les réformes de l'État
- Assurer l'amélioration des métiers par des formations continues
- S'adapter à l'évolution des métiers et aux besoins de la société
- Améliorer en permanence la satisfaction de nos apprenants et les performances de nos formations

Pour cela notre organisation est orientée selon les axes suivants

- Performance Formation
- Performance Certification
- Performance Installation professionnelle

Une équipe dédiée, à votre écoute

- Un interlocuteur unique et qualifié vous conseille, vous guide et vous accompagne durant la totalité de votre parcours de formation
- Nos formateurs sont des professionnels en exercice et connaissent la réalité du terrain. Ils comprennent vos problématiques et peuvent ainsi y répondre au mieux
- Le contenu de nos formations est mis à jour régulièrement pour rester pertinent dans votre pratique quotidienne.



Satisfaction et réussite sont nos leitmotifs

- Des installations pédagogiques et des matériels adaptés au type de formation
- Une évaluation systématique des apprenants
- Une enquête de satisfaction pour chaque formation
- Des actions correctives selon la possibilité et la pertinence de l'observation de l'apprenant

Indicateurs de performance (au 31 juin 2019)*

- 167 praticiens formés dont 70 ayant obtenu le titre de réflexologue RNCP à l'issue de la formation
- 21 réflexologues certifiés RNCP au travers de la Validation des Acquis d'Expérience (VAE). Sur 91 certifications RNCP, 90% exercent l'activité de réflexologue certifié RNCP
- 37 relaxologues formés et certifiés par le Jury. 100 % de réussite par voie de formation, 100% exercent l'activité de relaxologue-professionnel de la gestion du stress

**source : données basées sur le suivi des participants aux formations du Centre Elisabeth Breton*

Prise en charge

Nos formations sont susceptibles d'être prises en charge par différents organismes financeurs.

Une démarche Qualité permanente

Nos Valeurs

- Être dans une écoute permanente de nos apprenants afin de répondre à leurs besoins
- Accompagner chacun de nos apprenants dans leurs processus de connaissance et d'apprentissage pratique
- Notre engagement à développer le Savoir Être et le Savoir Faire dans chacune de nos formations
- Respecter le droit à l'intimité et à la pudeur de chaque personne
- Garantir des formations de qualité ne faisant nullement référence à des dérives sectaires
- Appliquer une charte éthique et déontologique prônant le respect de l'apprenant et les compétences professionnelles de notre équipe

Outils & moyens pédagogiques

- Formations en présentiel
- Des révisions et des exercices pratiques peuvent être demandés en sus du temps prévu en centre de formation
- Supports de formation
- Vidéo projecteur
- Utilisation de logiciels (CODESNA, Visible Body, ReflexoVisu...)
- Travail en binôme, travail d'équipe
- Temps d'échange et de réflexion
- Evaluation des acquis par module
- Contrôle de connaissances tout le long de la formation
- Participations aux perfectionnements

Le Centre de formation Elisabeth Breton a mis en place un processus d'amélioration continue afin de rendre votre expérience toujours plus agréable et simple.

- Le contenu de nos formations est évalué à chaque session
- Nos formateurs sont évalués à chaque formation
- Le Centre de formation Elisabeth Breton est référencé sur DATADOCK. DATADOCK est une plateforme unique de recueil des informations et des preuves QUALITÉ nécessaires au référencement par les financeurs

La qualité de l'organisme de formation est jugée sur 21 critères définis par les financeurs. Le Centre de formation Elisabeth Breton est fier de répondre à TOUS ces indicateurs. **Un gage de qualité supplémentaire !**

Des formations adaptées à votre situation

Nos formations ont lieu à Versailles ainsi qu'au sein de nos Centres partenaires (Paris, Troyes, Nantes).

Certaines formations peuvent être organisées au sein même de votre établissement. Nous adaptons ainsi nos formations à vos besoins spécifiques. Nous mettons notre expertise métiers, nos ressources et nos savoir-faire à votre service pour construire ensemble la formation adaptée à vos objectifs.

Votre interlocuteur particulier recueille toutes les informations nécessaires lors d'un rendez-vous téléphonique. À partir des informations communiquées à votre conseiller, nous vous faisons une proposition tarifaire au plus juste qui prend en compte l'ensemble de vos besoins et contraintes.

FORMATIONS



MÉTIERS DU BIEN-ÊTRE

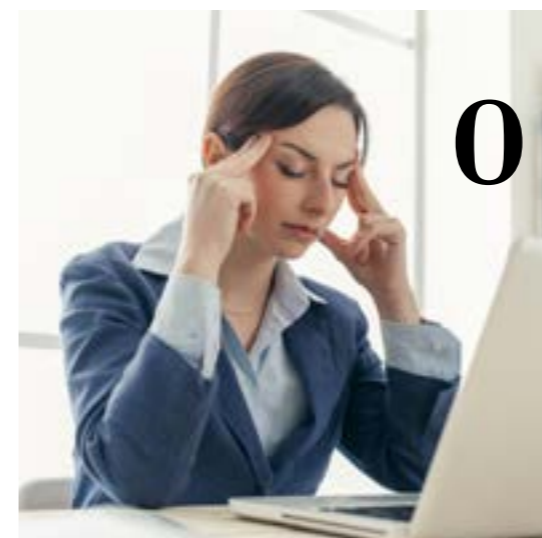
01 **RELAXOLOGUE [REL]**
Professionnel de la Gestion du stress

02 **RÉFLEXOLOGUE [REFR]**
Réflexologue Titre RNCP

03 **RÉFLEXOTHÉRAPEUTE [REFT]**
Praticien en Techniques Réflexes

04 **PERFECTIONNEMENTS [PERF]**
Approfondissement des connaissances des Techniques Réflexes

05 **VALIDATION DES ACQUIS DE L'EXPÉRIENCE [VAE]**
Accompagnement au parcours de Validation des Acquis de l'Expérience



PRÉVENTION ET GESTION STRESS

06 **GESTION DU STRESS [GS-INI]**
Initiation à la Gestion du stress

07 **GESTION DU STRESS [GS-PRO]**
Certificat de Capacité à la Gestion du stress en entreprise et en milieu professionnel

08 **GESTION DU STRESS [GS-EDU]**
Certificat de capacité à la Gestion du stress des enseignants et du personnel éducatif

09 **GESTION DU STRESS [GS-SAN]**
Certificat de capacité à la Gestion du stress du personnel soignant

01

RELAXOLOGUE

Professionnel de la gestion du stress [REL]

DURÉE

15 JOURS - 120 HEURES

PRIX

2250 € (avec prise en charge)

NOMBRE DE PARTICIPANTS

De 8 à 20 personnes

PUBLICS CONCERNÉS

- Professionnels de la santé
- Professionnels du bien-être
- Toute personne souhaitant devenir professionnel de la relation d'aide et de l'accompagnement

DÉFINITION

Le Relaxologue-Professionnel de la gestion du stress est un professionnel de la prévention et de la relation d'aide, qui prend en charge la personne en lui proposant et en réalisant des protocoles de relaxation psychocorporelle.

Il sensibilise et instruit la personne à une meilleure prise en charge de la gestion du stress.



Objectifs

L'objet de la formation de Relaxologue est de conduire les apprenants à un niveau de connaissances et de compétences en adéquation avec la réalité de la pratique, et d'assurer une qualité élevée et homogène de formation de *Relaxologue - Professionnel de la gestion du stress*.

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

- Mettre en place au sein de votre structure professionnelle des protocoles de massages relaxants antistress applicables directement au cabinet ou au domicile du client
- Concevoir et adapter des protocoles pour des personnes sensibles et / ou stressées
- Utiliser des outils d'évaluation du stress et des tableaux d'accompagnement dans le cadre de la prévention et la gestion du stress
- Animer des ateliers et / ou des conférences sur la prévention et la gestion du stress par la relaxation

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

Programme



- Mécanismes du stress et Bienfaits de la relaxation psychocorporelle
- Base d'anatomie et physiologie du corps
- Système nerveux central et périphérique
- Rôle du thalamus et Circuits neuro-hormonaux
- Réponses réflexes de survie
- Réflexes du corps (réflexes tendino-osseux, ligamentaires, vasculaires, tissulaires...)
- Techniques de relaxation psychocorporelle
- Identification des zones de tensions corporelles
- Protocoles de relaxation corporelle
- Prise en charge des personnes fragiles et / ou fragilisées
- Indications et Contre-indications
- Échelles d'évaluation du stress
- Informations sur l'installation et l'insertion professionnelle
- Évaluation des acquis
- Référentiel de certification de Relaxologue

La pratique est prépondérante et est faite entre les apprenants

Certification

La certification de Relaxologue - Professionnel de la gestion du stress se déroule dans le cadre d'une mise en situation professionnelle sous la supervision du jury.

- Évaluation du dossier de candidature du(de la) postulant(e) : présentation de son parcours professionnel et cas d'étude
- Soutenance orale
- Cas pratique

Le jury évalue et valide les capacités et les compétences professionnelles acquises par le candidat, par rapport au Référentiel d'activités, de certification et de compétences de Relaxologue - Professionnel de la Gestion du stress.

02

RÉFLEXOLOGUE

Formation visant l'obtention du Titre RNCP [REFR]

DURÉE

22 JOURS - 176 HEURES

PRIX

3300 € (avec prise en charge)

NOMBRE DE PARTICIPANTS

De 8 à 20 personnes

PUBLICS CONCERNÉS

- Professionnels de la santé
- Professionnels du bien-être
- Professionnels de l'esthétique
- Toute personne souhaitant devenir un Professionnel de la relation d'aide et de l'accompagnement

FICHE RNCP

<https://www.certificationprofessionnelle.fr/recherche/rncp/23816>

DÉFINITION

Le Réflexologue est un professionnel de la relation d'aide et de la gestion du stress.

Son champ d'action étant la prévention, le mieux-être et la santé durable, il favorise le processus fonctionnel d'auto-régulation du corps par un toucher spécifique (pressions manuelles) des zones réflexes, en s'appuyant sur des mécanismes neuro-hormonaux et neuro-végétatifs.



Objectifs

L'objet de la formation de réflexologue est de conduire les apprenants à un niveau de connaissances et de compétences en adéquation avec la réalité de la pratique, et d'assurer une qualité élevée et homogène de formation de Réflexologue.

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

- Mettre en place au sein de votre structure professionnelle des protocoles de réflexologie, applicables directement au cabinet ou au domicile du client
- Concevoir et adapter des protocoles de stimulation réflexes pour des personnes impactées par le stress
- Traiter des points et / ou des zones réflexes en fonction des troubles fonctionnels ponctuels et / ou chroniques dus au stress
- Animer des ateliers et / ou des conférences sur la réflexologie

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

Programme



- Bases d'anatomie des pieds et des mains, de l'appareil locomoteur
- Systèmes du corps et fonctionnement du métabolisme
- Mécanisme du stress et réflexes de survie
- Axe du stress et circuits neuro-hormonaux, rôle du thalamus
- Réflexion sur le toucher et son utilisation dans le cadre du soin
- Stress et troubles fonctionnels
- Indications et Contre-indications
- Référentiel d'activités de réflexologue
- Postulat de la réflexologie
- Système nerveux et techniques réflexes de stimulation plantaire et palmaire
- Cartographie des zones réflexes plantaire et palmaire
- Technique Réflexe périostée
- Technique Réflexe tissu conjonctif
- Technique Réflexe dermalgie-viscéro-cutanée
- Étude des zones réflexes plantaires et palmaires
- Repérage des zones réflexes plantaires et palmaires
- Protocole : tension nerveuse, surmenage
- Étude observationnelle sur le burn-out
- Divers protocoles de réflexologie : fatigue, troubles du sommeil, tension musculaire du dos, migraine, maux de tête
- Étude clinique sur les troubles fonctionnels intestinaux
- Élaboration de protocoles en réflexologie plantaire et palmaire
- Enseignement de gestes d'auto stimulation plantaire et palmaire
- Mise en place et promotion de la réflexologie dans l'activité professionnelle
- Evaluations des acquis
- Préparation à l'examen final (référentiel d'activités de Réflexologue)

La pratique est prépondérante et est faite entre les apprenants

Certification

La fin de la formation de réflexologue est sanctionnée par un examen devant un jury validant ainsi les compétences professionnelles nécessaires à l'exercice de l'activité professionnelle de réflexologue certifié RNCP.

La certification de Réflexologue se déroule dans le cadre d'une mise en situation professionnelle sous la supervision du jury.

- Évaluation du dossier de candidature du postulant(e) (présentation de son parcours professionnel et 1 cas d'étude)
- Soutenance orale
- Présentation d'un cas pratique

Le jury évalue et valide les capacités et les compétences professionnelles acquises par le candidat, par rapport au Référentiel d'activités, de certification et de compétences de Réflexologue.

03

RÉFLEXOTHÉRAPEUTE

Réflexothérapies dans l'accompagnement à la santé [REFT]

DURÉE

12 JOURS - 84 HEURES

PRIX

1680 € (avec prise en charge)

NOMBRE DE PARTICIPANTS

De 8 à 20 personnes

PUBLICS CONCERNÉS

Professionnels de la santé :

- médicaux et paramédicaux
- kinésithérapeutes
- ostéopathes
- podologues
- infirmier(ères) ...



Objectifs

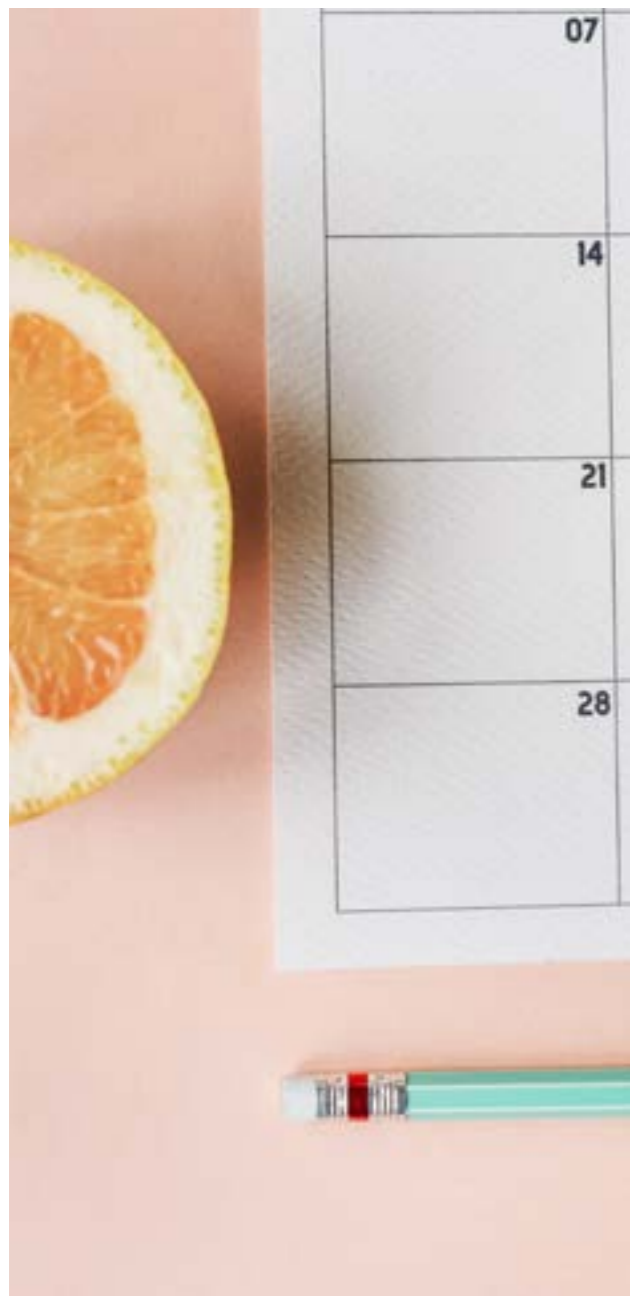
- Sensibiliser et apporter la possibilité aux institutions médicales et paramédicales de connaître une technique de soin de confort et de support
- Apprendre de nouvelles approches du soin et maîtriser les techniques réflexes comportant des manœuvres relaxantes et stimulantes

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

- Savoir relaxer / détendre de manière non invasive un patient grâce aux techniques réflexes conjonctives, périostées et dermalgies viscéro-cutanées (contribution ostéopathique à la réflexologie)[®]
- Acquérir des outils d'aide pour traiter des zones réflexes et soulager certains troubles fonctionnels

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

Programme



- Techniques réflexes dans le cadre de l'accompagnement à la santé
- Les trois techniques réflexes
- Technique réflexe périostée et des zones réflexes associées
- Technique réflexe périostée et troubles fonctionnels
- Technique réflexe conjonctive et zones réflexes associées
- Technique réflexe conjonctive et troubles fonctionnels
- Technique réflexe dermalgie viscéro-cutanée et zones réflexes associées
- Technique réflexe dermalgie viscéro-cutanée et troubles fonctionnels
- Indications et contre-indications
- Évaluation des acquis

Certification

La fin de la formation est sanctionnée par un examen devant un jury validant ainsi les compétences professionnelles nécessaires à l'exercice de l'activité de Réflexothérapeute-Praticien en Techniques réflexes conjonctives, périostées et dermalgies viscéro-cutanées (contribution ostéopathique à la réflexologie)® Méthode Elisabeth Breton.

- Évaluation du dossier de candidature du postulant (présentation de son parcours professionnel)
- Soutenance orale
- Présentation d'un cas pratique

Le jury évalue et valide les capacités et les compétences professionnelles acquises par le candidat, par rapport au Référentiel d'activités, de certification et de compétences de Réflexothérapeute-Praticien en Techniques réflexes conjonctives, périostées et dermalgies viscéro-cutanées (contribution ostéopathique à la réflexologie)®

04

PERFECTIONNEMENTS

Perfectionnements pour Relaxologues et Réflexologues[PERF]

DURÉE

1 à 2 journées - 7 à 14 heures

PRIX

100 à 200 €

NOMBRE DE PARTICIPANTS

De 8 à 20 personnes

PUBLICS CONCERNÉS

Les praticiens ayant suivi
la formation de relaxologue
et / ou de réflexologue



Objectifs

De nombreux sujets peuvent faire l'objet de journées de perfectionnement visant :

- au développement des connaissances et des compétences professionnelles
- à diversifier et perfectionner son savoir-faire

Exemples de thèmes traités durant les journées de Perfectionnement :

- Ateliers de préparation à la certification de Réflexologue RNCP
- Techniques réflexes de relaxation dorsale
- Réflexologie plantaire chez l'enfant
- etc.

05

V.A.E.

Accompagnement au parcours de Validation des Acquis de l'Expérience [VAE]

PRIX

Passage devant le jury
300 €

PUBLICS CONCERNÉS

Toute personne, quels que soient son âge, sa nationalité, son statut et son niveau de formation, qui justifie d'au moins 1 an d'expérience en rapport direct avec la certification visée.



Les trois étapes de la V.A.E.

La procédure de Validation des Acquis de l'Expérience se déroule en trois étapes, tout au long desquelles le Centre de Formation Elisabeth Breton vous accompagne.

ETAPE 1 : Etude de la recevabilité de la demande

La première étape consiste pour le Centre de formation Elisabeth Breton à évaluer votre demande. Pour cela, il vous est demandé de **compléter un Dossier de recevabilité** (Cerfa 12818*02). Cette évaluation est réalisée gratuitement.

ETAPE 2 : Réalisation du Dossier de présentation

Le candidat reçoit un dossier (Livret 2) qu'il doit remplir et retourner accompagné des pièces justificatives sur sa pratique de relaxologue et / ou de réflexologue. Ces pièces seront à présenter devant le jury certificateur lors de l'évaluation, celui-ci se déterminera **en fonction de la coïncidence entre le référentiel métier et les expériences professionnelles décrites par le candidat**. Les évaluations s'effectuent en principe sur la base du Livret 2, que le candidat présente devant le jury.

ETAPE 3 : Présentation devant le jury

Lorsque le candidat estime être prêt, il fait une demande pour passer l'évaluation devant le jury certificateur. Le candidat présente son dossier (Livret 2) devant le jury qui contrôle et évalue les compétences professionnelles acquises par le candidat, par rapport au Référentiel d'activités, de certification et de compétences. Les résultats sont envoyés au candidat par écrit. **La délibération du jury peut aboutir à trois décisions** : Validation complète, Validation partielle, Refus de validation.

06

GESTION DU STRESS

Initiation à la Gestion du stress [GS-INI]

DURÉE

3 JOURS - 21 HEURES

PUBLICS CONCERNÉS

Tout public

PRIX

420 € (avec prise en charge)

NOMBRE DE PARTICIPANTS

De 8 à 20 personnes



Objectifs

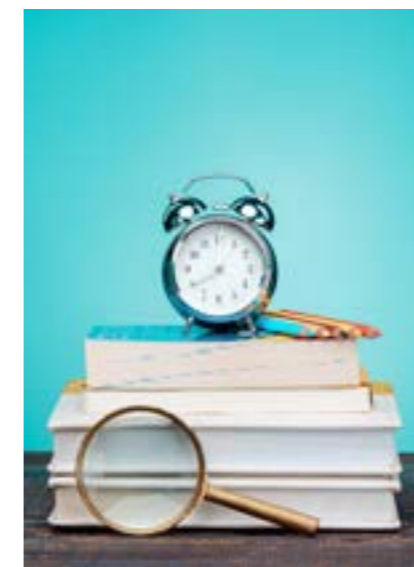
L'initiation à la Gestion du stress permet d'acquérir des notions élémentaires sur le stress et de poursuivre le cycle de la prévention et la gestion du stress avec d'autres modules spécifiques.

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



- Définition du stress
- Comprendre les mécanismes du stress
- Rôle du système nerveux sur le stress
- Axe du stress et circuits neuro-hormonaux
- Conséquences du stress et 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)
- Rôle du thalamus
- Topographie corticale et Homonculus de Penfield
- Impact du stress sur le corps et le système psyché
- Troubles fonctionnels dus au stress
- 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...)
- Techniques de relaxation
- Gestion des émotions
- Évaluation des ressources disponibles pour y faire face
- Rapport à soi et image de soi
- Circuits de récompense
- Potentiel cognitif
- Évaluation des acquis

07

GESTION DU STRESS

Certificat de Capacité à la Gestion du stress en milieu professionnel & en entreprise [GS-PRO]

DURÉE

6 JOURS - 42 HEURES

PRIX

960 € (avec prise en charge)

NOMBRE DE PARTICIPANTS

De 8 à 20 personnes

PUBLICS CONCERNÉS

Tous les salariés, tous les professionnels de tous secteurs d'activités :

- créateurs d'entreprises
- personnes en recherche d'emploi ou en reconversion professionnelle
- toute personne confrontée à des situations professionnelles génératrices de stress et de tensions sans distinction

CERTIFICATION PROFESSIONNELLE

N° fiche : RS3876

Gestion du stress en entreprise
et en milieu professionnel

[www.certificationprofessionnelle.fr/
recherche/rs/3876](http://www.certificationprofessionnelle.fr/recherche/rs/3876)



Objectifs

La certification vise à former les participants au développement de comportements en entreprise et en milieu professionnel visant à limiter le stress et à prévenir ses conséquences sur les personnes et les organisations. Par l'acquisition de techniques spécifiques et adaptées, la certification permet aux participants d'apprendre à identifier les situations génératrices de tension, à comprendre les mécanismes et à anticiper les impacts possibles sur la santé et le bien-être des personnes.

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

- discerner et formuler les mécanismes de stress et de ses effets délétères sur la santé
- déceler les différentes sources génératrices de stress en entreprise et en milieu professionnel
- appliquer les outils de gestion du stress, éventuellement les adapter afin de se les approprier pour limiter les tensions psychocorporelles et ainsi améliorer la qualité de vie au travail

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

Programme



- Définition du stress
- Comprendre les mécanismes du stress
- Axe du stress et les circuits neuro-hormonaux
- Conséquences du stress et les hormones du stress
- Double évaluation de Lazarus et Folkman
- Rôle du thalamus
- Topographie corticale et Homonculus de Penfield
- Impact du stress sur le corps et le système psyché
- Troubles fonctionnels dus au stress
- Influence du stress sur les capacités mentales et physiques
- Techniques de relaxation
- Rapport à soi et image de soi
- Circuits de récompense
- Potentiel cognitif
- Stress en milieu professionnel
- Sources du stress en milieu professionnel
- Outils d'auto-évaluation du stress, tests stress, mesure physiologique du stress (CODESNA - test du stress chronique et l'équilibre du Système Nerveux Autonome)
- Influence du stress sur les capacités mentales et physiques (usure physiologique, seuil de tolérance, paliers d'adaptation)
- Pyramide des besoins, double évaluation de Lazarus et Folkman
- Evaluation des risques physiques et physiologiques liés à son environnement de travail
- 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...)
- Identification des changements à faire sur son lieu de travail
- Gestion du temps et des émotions
- Évaluation des ressources disponibles pour y faire face
- Devenir personne ressource
- Évaluation des acquis et préparation à la certification

Certification

La fin de la formation est sanctionnée par un rapport 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 suivantes

- Analyse de pratiques
- Mise en situation
- Rapport d'expérience

08

GESTION DU STRESS

Certificat de capacité à la gestion du stress des enseignants & du personnel éducatif [GS-EDU]

DURÉE

3 JOURS - 21 HEURES

PRIX

540 € (avec prise en charge)

NOMBRE DE PARTICIPANTS

De 8 à 20 personnes

PUBLICS CONCERNÉS

L'ensemble des enseignants, du personnel éducatif, salariés, dirigeants, travailleurs indépendants, et toute personne de tous secteurs d'activités confrontée à des problématiques de prévention et de gestion du stress en milieu éducatif.

CERTIFICATION PROFESSIONNELLE

N° fiche : RS3713

Certificat de capacité à la gestion du stress des enseignants et du personnel éducatif

www.certificationprofessionnelle.fr/recherche/rs/3713



Objectifs

La certification vise à former les participants au développement de comportements en milieu éducatif visant à limiter le stress et à prévenir ses conséquences sur les personnes et les organisations.

Par l'acquisition de techniques spécifiques et adaptées, la certification permet aux participants d'apprendre à identifier les situations génératrices de tension, à comprendre les mécanismes et à anticiper les impacts possibles sur la santé et le bien-être des personnes.

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

- discerner et formuler les mécanismes de stress et ses effets délétères sur la santé
- déceler les différentes sources génératrices de stress en milieu éducatif
- appliquer les outils de gestion du stress, éventuellement les adapter afin de se les approprier pour limiter les tensions psychocorporelles et ainsi améliorer la qualité de vie des enseignants et du personnel éducatif

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

Programme



- Définition du stress
- Comprendre les mécanismes du stress
- Axe du stress et les circuits neuro-hormonaux
- 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 (CODESNA - test du stress chronique et l'équilibre du Système Nerveux Autonome)
- Rôle de thalamus
- Topographie corticale et Homonculus de Penfield
- Impact du stress sur le corps et le système psyché
- Troubles fonctionnels dus au stress
- Influence du stress sur les capacités mentales et physiques
- Techniques de relaxation
- Rapport à soi et l'image de soi
- Circuits de récompense
- Potentiel cognitif
- Analyse et maîtrise des outils adaptés à la gestion du stress en milieu éducatif
- Évaluation des ressources disponibles pour gérer le stress en milieu éducatif
- Devenir personne ressource
- Évaluation des acquis et préparation à la certification

Certification

La fin de la formation est sanctionnée par un rapport présenté au jury validant ainsi les capacités professionnelles nécessaires à la Gestion du stress des enseignants et du personnel éducatif.

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 suivantes

- Analyse de pratiques
- Mise en situation
- Rapport d'expérience

09

GESTION DU STRESS

Certificat de capacité à la Gestion du stress du personnel soignant [GS-SAN]

DURÉE
9 JOURS - 63 HEURES

PRIX
1260 € (avec prise en charge)

NOMBRE DE PARTICIPANTS
De 8 à 20 personnes

PUBLICS CONCERNÉS
La certification s'adresse à tous les professionnels soignants, ainsi qu'aux personnels d'EHPAD et de structures hospitalières ou de structures adaptées, centres anti douleur, unités de soins palliatifs, secteur libéral, etc.

CERTIFICATION PROFESSIONNELLE

N° fiche : S3946
Prévention et gestion du stress
du personnel soignant

[www.certificationprofessionnelle.fr/
recherche/rs/3946](http://www.certificationprofessionnelle.fr/recherche/rs/3946)



Objectifs

La certification est conçue pour permettre l'acquisition de compétences nécessaires à l'accompagnement du personnel soignant dans le cadre de la prévention, de la gestion du stress et de ses conséquences. La certification permet au personnel soignant de se prendre en charge en identifiant le stress et les tensions associées en mettant en place des outils pratiques et des techniques réflexes de gestion du stress.

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

- discerner et formuler les mécanismes de stress et ses effets délétères sur la santé
- déceler les différentes sources génératrices de stress du personnel soignant
- appliquer les techniques réflexes de gestion du stress afin de limiter les tensions psychocorporelles et ainsi améliorer la qualité de vie du personnel soignant

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

Programme



- Définition du stress, comprendre les mécanismes du stress
- Axe du stress, les circuits neuro-hormonaux et le rôle du thalamus
- Système nerveux et récepteurs de la peau
- Conséquences du stress et hormones du stress
- Impact du stress sur l'appareil locomoteur, la peau et la psyché
- Bases d'anatomie des pieds, des mains, et de la tête
- Points réflexes antistress plantaire, palmaire, crânio-facial
- Techniques Réflexes d'autostimulation plantaire, palmaire, crânio-faciale
- Enseignements des gestes d'auto stimulation plantaire, palmaire, crânio-facial
- Chaîne des plexus neuro-réflexe plantaire et palmaire
- Indications et contre-indications
- Échelles d'évaluation du stress
- Évaluation des acquis et préparation à la certification

Certification

La fin de la formation est sanctionnée par un rapport présenté au jury validant ainsi les capacités professionnelles nécessaires à la Gestion du stress du personnel soignant.

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 suivantes

- Analyse de pratiques
- Mise en situation
- Rapport d'expérience

CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE

*Centre de formation
Elisabeth Breton*

N° SIRET 441 657 608 00051

Numéro de déclaration

d'existence : 11 78 80683 78

OBJET DES CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE

Le Centre de formation Elisabeth Breton s'engage à organiser les actions de formation intitulées dans le catalogue ci-joint. Les contenus et les durées de formation sont indiqués également sur le site internet.

Les formateurs sont ceux indiqués sur le site, les conventions ou les contrats. Le Centre de formation Elisabeth Breton se réserve le droit de modifier le programme ainsi que l'animateur, en cas de nécessité absolue. Le demandeur déclare suivre la formation choisie dans un but professionnel et remplir les conditions d'accès définies par les articles du Livre IX et L920-13 du Code du travail.

Les prestations se déroulent dans nos salles, nous assurons la mise à disposition de tous les équipements et logiciels nécessaires à la formation.



MODALITÉS D'INSCRIPTION

L'apprenant est informé qu'il est nécessaire de transmettre son CV et sa lettre de motivation. L'apprenant peut au besoin demander un entretien avec le responsable de l'école. Le donneur d'ordre et le demandeur certifient avoir pris connaissance du programme et vérifient le niveau de connaissances préalables requis pour suivre la formation choisie. Les inscriptions sont prises en compte par ordre d'arrivée. Si l'effectif maximum est dépassé (20 personnes), une autre session est proposée, avec accord de l'intéressé.

Organisation de l'action de formation

La durée de la formation varie en fonction des modules choisis. A l'issue de chaque module, une attestation de présence est délivrée à l'apprenant.

Conditions générales de la formation dispensée

Elle est organisée pour un effectif ne dépassant pas 20 apprenants pour 2 intervenants.

Lieux de formation

Les formations se déroulent sur Versailles et dans les locaux des centres partenaires.

Inscription & dispositions financières

Toute inscription sera effective lorsque l'école sera en possession de tous les documents demandés.

En cas de prise en charge, l'inscription n'est effective qu'après le retour de la convention signée par l'organisme de prise en charge. Cette convention doit être transmise au centre de formation **au minimum 3 mois avant le début de la formation**. Au-delà de ce délai, la réservation du candidat sera annulée. En effet, le Centre de formation ne pourra s'engager à traiter dans les temps un dossier envoyé trop tardivement. Néanmoins, celui-ci pourra éventuellement s'inscrire à la formation au titre d'un financement personnel. Les prix indiqués comprennent la formation avec un support pédagogique hors frais de transport, d'hébergement et de restauration.

MODALITÉS DE PAIEMENT

Le Centre de formation Elisabeth Breton propose à l'apprenant le choix suivant :

- Bénéficier d'une demande de prise en charge pour laquelle un devis lui sera transmis afin d'entreprendre la démarche auprès de son organisme de prise en charge.
- Financer à titre personnel la formation. Dans le cas d'un financement personnel, un contrat et un échéancier de règlement lui seront proposés.

Toute formation commencée est due à l'exception d'un cas de force majeure dûment reconnue. Le Centre de formation Elisabeth Breton conservera dans ce cas-là 50% du solde restant, à titre de dédommagement.

Spécificités pour une personne morale

A la réception de la convention signée, l'inscription est validée, une facture avec la mention acquittée est envoyée à l'issue de la formation.

Spécificités pour une personne physique

Un délai de rétractation de 10 jours est prévu à compter de la signature du contrat de formation.

En cas de rétractation, une lettre recommandée avec avis de réception doit être adressée à :

Centre de formation Elisabeth Breton
5 rue Eugénie Grandet
78280 Guyancourt

L'inscription est validée à l'issue du délai de rétractation, 10 jours après la signature du contrat et à la réception du contrat signé par la personne physique avec un acompte de 30% de la somme totale due. En cas d'absence de ces documents, le Centre de formation Elisabeth Breton se réserve le droit de refuser votre inscription.

- Toute annulation 30 jours avant la formation donnera lieu à un remboursement intégral de l'acompte
- Toute annulation survenant moins de 30 jours avant la formation ne donnera lieu à aucun remboursement de l'acompte

Le solde sera à régler à la charge de l'apprenant, selon un échéancier établi.

CONVOCATIONS

Une fois l'inscription validée, le Centre de formation Elisabeth Breton enverra une convocation avec les informations pratiques dans les 15 jours qui précèdent la formation.

INTERRUPTION DE LA FORMATION

En cas d'interruption ou d'annulation pour force majeure dûment reconnue, le bénéficiaire pourra reprendre ou continuer sa formation dans une autre session sans coûts supplémentaires ou bien rompre le contrat. En cas de rupture du contrat, seules les prestations effectivement dispensées sont dues en proportion de leur valeur prévue au contrat ou dans la convention.

Dans ce cas, le bénéficiaire devra informer par lettre recommandée le Centre de formation Elisabeth Breton dans les plus brefs délais dès la survenance de l'événement de force majeure en rappelant les circonstances rencontrées.

Le contrat sera considéré comme rompu dès que le Centre de formation Elisabeth Breton aura dûment constaté et accepté le cas de force majeure.

En cas d'abandon de la formation par l'apprenant pour un autre motif que la force majeure dûment reconnue, le présent contrat est résilié selon les modalités financières suivantes : le Centre de formation Elisabeth Breton conservera 50% du solde restant, à titre de dédommagement.

ABSENCE À UNE SESSION OU UN MODULE

Toute absence à un des modules devra être signalée par mail ou courrier accompagné d'un justificatif légal (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F33790>). Il sera donc proposé à l'apprenant de rattraper ce module lors d'une prochaine formation.

CAS DE DIFFÉREND

Si une contestation ou un différend n'ont pu être réglés à l'amiable, le tribunal de Grande Instance de Versailles sera seul compétent pour régler le litige.

CENTRE ELISABETH BRETON



Avec Ecofolio
tous les papiers
se recyclent.



Imprimé par Designbay.fr
sur du papier PEFC pour le développement des forêts