



Centre de formation
Elisabeth Breton

Prévention - Gestion du stress
Relaxologue - Réflexologue RNCP

SESSION MAI / OCTOBRE 2020

GS - PRO

GESTION DU STRESS

*Certificat de Capacité à la
Gestion du stress en milieu
professionnel & en entreprise*



FRANCE
compétences

CERTIFICATION

enregistrée au Répertoire spécifique



Informations pratiques

DATES

- 1^{er} module : du 13 au 15 mai 2020
- 2^e module : du 5 au 7 octobre 2020

HORAIRES

De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

DURÉE

6 JOURS - 42 HEURES

LIEU

Ermitage Accueil
23 rue de l'Ermitage
78000 Versailles

www.ermitage-fondacio.com/acces.html



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

PRÉ-REQUIS

- Lettre de motivation
- Curriculum vitae

NOMBRE DE PARTICIPANTS

De 8 à 20 personnes

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Exercices pratiques, supports pédagogiques, vidéo projection.

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

- 960 € (avec prise en charge)
- 720 € (financement personnel)

CERTIFICATION PROFESSIONNELLE

N° fiche : RS3876

Gestion du stress en entreprise
et en milieu professionnel

www.certificationprofessionnelle.fr



Programme

PREMIER MODULE

1^{ERE} JOURNÉE / Mercredi 13 mai 2020

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

2^E JOURNÉE / Jeudi 14 mai 2020

- o Le rôle du thalamus
- o Topographie corticale et Homonculus de Penfield
- o L'impact du stress sur le corps et le système psyché
- o Les troubles fonctionnels dus au stress
- o L'influence du stress sur les capacités mentales et physiques
- o Utilisation des échelles d'évaluation du stress
- o Cas pratiques

3^E JOURNÉE / Vendredi 15 mai 2020

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

SECOND MODULE

4^E JOURNÉE / Lundi 05 octobre 2020

- o Stress en milieu professionnel
- o Les sources du stress en milieu professionnel
- o Outils d'auto-évaluation du stress, tests stress, mesure physiologique du stress (CODES-NA - test du stress chronique et l'équilibre du Système Nerveux Autonome)
- o Cas pratiques

5^E JOURNÉE / Mardi 06 octobre 2020

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

6^E JOURNÉE / Mercredi 07 octobre 2020

- o Identifier le changement à faire sur son lieu de travail
- o Gestion du temps et des émotions
- o Evaluer les ressources disponibles pour y faire face
- o Devenir personne ressource
- o Cas pratiques
- o Evaluation 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.

Les compétences constituant la certification :

- Discerner et formuler les mécanismes du stress et 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.

Le jury évalue et valide les capacités acquises suivantes

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

Une fois le rapport validé par le jury, un Certificat de capacité à **LA GESTION DU STRESS EN ENTREPRISE ET EN MILIEU PROFESSIONNEL**, sera délivré au candidat.



Bulletin d'inscription

Session mai / octobre 2020

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

Code postal _____ Ville _____

Téléphone _____ Mobile _____

Email _____

Profession _____

- Je m'inscris à la formation «Gestion du stress en entreprise et en milieu professionnel» qui aura lieu :
- du **13 au 15 mai 2020** (Module 01) et du **5 au 7 octobre 2020** (Module 02)
 - 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) : 960 €
OU

Financement personnel : 720 €

Je règle l'intégralité immédiatement

Ou je règle un acompte de 120 €

puis 1 versement de 600 € le premier jour de la formation

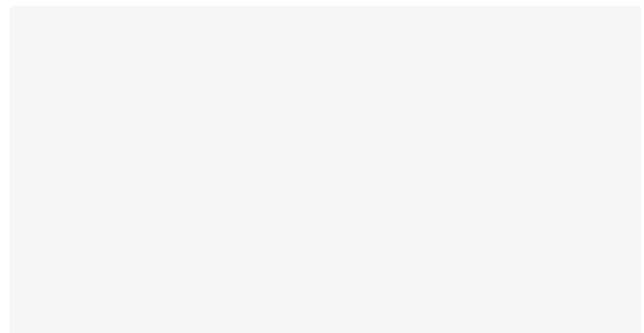
puis 1 versements de 300 € le premier jour de la formation
+ 1 versement supplémentaire de 300 € en cours de formation

puis 1 versements de 200 € le premier jour de la formation
+ 2 versements supplémentaires de 200 € 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 le bulletin d'inscription.