



Centre de formation
Elisabeth Breton

Prévention - Gestion du stress
Relaxologue - Réflexologue RNCP

GS - INI

GESTION DU STRESS

*Initiation
à la Gestion du stress*

SESSION SEPTEMBRE 2020



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



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^E 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^E 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

Financement personnel : 300 €

Je règle l'intégralité immédiatement

Ou je règle un acompte 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 de formation professionnelle Elisabeth Breton
Enregistré sous le n° 11 78 80683 78 auprès de la DRTEFP Ile-de-France (Ce numéro ne vaut pas l'agrément d'état)
Tél. : 06 74 51 73 17 | Email : contact@reflexobreton.fr | Site internet : www.reflexobreton.fr

CENTRE ELISABETH BRETON



Adoptez l'éco-attitude !

N'imprimez que le bulletin d'inscription.