



INITIATION ET SENSIBILISATION À LA GESTION DU STRESS

Formation en présentiel. Places limitées.

Durée

2 jours de formation, 14 heures

Dates

13 et 14 mars 2023

Horaires

De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

Tarif

- 300€ (trois cent euros)
- (TVA non applicable, article 293B du CGI)

Formateurs

- Elisabeth Breton, Relaxologue-Réflexologue RNCP
- Joakim Valéro, médecin urgentiste, spécialisé en gestion du stress

Lieu

INTER CENTRES D'AFFAIRES
35 RUE DES CHANTIERS
78000 VERSAILLES

Conditions d'inscription

- Lettre de motivation
- CV

La formation s'adresse :

- Tout public

Les objectifs :

La formation Initiation et Sensibilisation à la Gestion du stress (GS-INI) permet d'acquérir des notions élémentaires relatives au stress.

- Comprendre les mécanismes du stress et acquérir des connaissances sur son propre fonctionnement face au stress.
- Apprendre à mieux gérer ses émotions, à mieux prendre soin de soi et améliorer ses capacités physique et mentale, avec des outils simples et concrets.



Initiation et sensibilisation à la gestion du stress

PROGRAMME

1ère journée – 13 mars 2023

- Test de positionnement
- Définition du stress
- Stress au fil du temps
- Modèle de Selye et les trois phases du stress
- La pyramide des besoins de Maslow
- Les échelles de stress
- Les mécanismes du stress
- Le rôle de thalamus et les circuits neuro-hormonaux
- Topographie corticale et Homunculus de Penfield
- L'axe de vigilance et les hormones du stress
- Le circuit de récompense et les hormones du plaisir

2e journée – 14 mars 2023

- L'impact du stress sur le métabolisme
- Système nerveux central, périphérique et neurovégétatif
- Autres systèmes du corps (hormonal, respiratoire, cardio-vasculaire, digestif, acido-basique, lymphatique...)
- Troubles fonctionnels dus au stress
- Stress aigu et stress chronique
- Techniques de relaxation
- La théorie de la double évaluation de Lazarus et Folkman
- Potentiel cognitif – outil de gestion du stress
- Test d'évaluation des acquis

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Exercices pratiques,
- Supports pédagogiques, vidéo projection.

Livre sur « Le stress, ça vous parle ? Comprendre son histoire et ses mécanismes ».

Auteurs E.Breton et J.Valéro, Edition Vie.

Privilégier la PRÉVENTION est l'avenir de la santé de tous.



Bulletin d'inscription

« Initiation et Sensibilisation 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 et Sensibilisation à la Gestion du stress** » qui aura lieu les :

13 et 14 mars 2023

De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

Lieu : Inter Centres d'Affaires, 35 rue des Chantiers, Versailles (78000).

➤ **Tarif : 300€ (trois cent euros)**

☐ Je verse un chèque de réservation de 60€ (soixante euros).
(à l'ordre d'Elisabeth Breton)

Le solde de 240€ 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 »)