







# À LA GESTION DU STRESS

Formation en présentiel. Places limitées.

### Durée

2 jours de formation, 14 heures

#### **Dates**

11 et 12 mars 2024

### **Horaires**

De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

### **Tarif**

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

### **Formateurs**

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

### Lieu

ERMITAGE ACCUEIL 23 rue de l'Ermitage 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.

Tél.: 06 74 51 73 17 | Site internet: https://www.preventiongestionstress.com/









## Initiation et sensibilisation à la gestion du stress

### **PROGRAMME**

### 1ère journée - 11 mars 2024

- 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 Homonculus de Penfield
- L'axe de vigilance et les hormones du stress
- Le circuit de récompense et les hormones du plaisir

### 2e journée - 12 mars 2024

- 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.

ShopUi (morebooks.shop)

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

Tél.: 06 74 51 73 17 | Site internet: https://www.preventiongestionstress.com/









### **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 m	odule de <b>« <i>Initiation et Sensibilisation à la Gestion du stress</i> »</b> qui aura lieu les
	11 et 12 mars 2024
	De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30
l	ieu : Ermitage Accueil, 23 rue de l'Ermitage, Versailles (78000).
<u>Tarif</u> : 300€	(trois cents euros)
I	☐ Je verse un chèque de réservation de 60€ (soixante euros). (à l'ordre d'Elisabeth Breton)
I	e solde de 240€ sera à régler le premier jour de la formation.
Possi	bilité de régler en un ou deux versements, cochez la formule choisie :
	☐ un versement ☐ deux versements
,	votre bulletin d'inscription, avec le chèque de réservation, vous recevrez la
confirmation de vot	
Date	Signature

### **Elisabeth Breton-Formatrice**

Tél.: 06 74 51 73 17 | Site internet: https://www.preventiongestionstress.com/

(Précédée de la mention « lu et approuvé »)