

Gestion du Stress

Session de formation

Paris

**17 et 18 novembre
8 et 9 décembre**

Catalogue
2022



Gestion du Stress

Le stress est au cœur des problématiques actuelles et par conséquent une des demandes les plus fréquentes faites aux psychologues. L'objectif est de former les psychologues en prévention et dispositifs d'intervention sur la gestion du stress favorisant à la fois la performance et le bien-être des personnes en situations contraignantes, stressantes ou extrêmes.

Cette formation est basée sur une approche intégrée (savoir, savoir-faire et savoir-être) des aspects scientifiques, méthodologiques et pratiques privilégiant la maîtrise des outils et techniques et la pratique de terrain.

argument

Cette formation courte a pour spécificité de répondre à des besoins peu pourvus actuellement par la bivalence scientifique et professionnelle centrée sur la gestion du stress.

Elle concerne notamment les professionnels ou futurs professionnels dans les institutions scolaires et académiques, de santé, pénitentiaires et de sécurité civile et militaire (pompiers, police, militaire...).

Dans un approche intégrative et intégrée seront abordées des outils validés scientifiquement comme par exemple, les relaxations, les respirations (ex. cohérence cardiaque, pleine conscience), l'imagerie mentale, la fixation d'objectifs, la réévaluation cognitive, l'entretien collaboratif.

Objectifs

à l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Maîtriser des savoirs théoriques, méthodologiques et appliqués en Gestion du Stress
- Analyser les besoins et demandes et accompagner les personnes dans leur Gestion du Stress
- Proposer un dispositif d'intervention en Gestion du Stress

contenus

La formation Gestion du Stress comprend 2 modules de 2 jours qui intègrent les contenus de formation suivants :

Module 1 : Fondements théoriques et méthodologiques

- Modèle biologique et psychologique du Stress
 - ✓ Schéma général de stress
- Fondements méthodologiques
 - ✓ Variables modératrices
- Axes d'intervention multidimensionnel
 - ✓ Direct
 - ✓ Indirect
 - ✓ Surapprentissage
- Protocole de séances et Processus pédagogique
 - ✓ Savoir, savoir-faire et savoir-être
- Déontologie et posture
- Exercices et mises en application

Module 2 : Stress, Emotion, Adaptation : Processus d'Adaptation Psychologique (PAP)

- Comprendre et appliquer les principales techniques de gestion du stress
 - ✓ Techniques Psychocorporelles
 - ✓ Techniques Comportementales et Cognitives
 - ✓ Techniques Interindividuelles
- Les émotions : préparation à l'action
- Protocole d'interventions : Techniques de gestion du stress et de régulation des émotions
 - Plans d'entraînement et plans d'action : Etudes de cas
 - Exercices et mises en application

méthodologie

La pédagogie interactive est centrée sur les participants et leurs connaissances afin de les renforcer, les actualiser et les compléter à partir de leurs expériences.

Le lien entre la théorie, la méthodologie et la pratique est articulé autour de cas et d'exemples concrets, d'exercices et de mise en situation pour leur faire proposer des dispositifs d'intervention après avoir vu ou revu les bases théoriques et méthodologiques : définition des concepts et cadrage théorique, principes essentiels, méthodologie et planification, avantages et inconvénients de l'intervention.

outils d'évaluation

Evaluation diagnostique au début et sommative à la fin de la formation par questionnement libre à l'écrit.

formateur : Michel Nicolas

Michel Nicolas est professeur des universités et psychologue praticien intervenant auprès d'institutions académiques, professionnelles et sportives (formations, interventions et supervisions). Directeur adjoint du Laboratoire de psychologie Psy-DREPI et directeur de l'Ecole Doctorale SEPT à l'université de Bourgogne Franche-Comté, il est impliqué dans les organisations nationale (FFPP) et européenne (EFPA).

Ses recherches, enseignements et pratiques portent sur l'analyse des processus d'adaptation psychologique. En tant que psychologue praticien certifié Europsy, il intervient dans la préparation psychologique des sujets soumis à des situations contraignantes (interventions, formations et supervisions).

Gestion du Stress

PUBLIC

Psychologues

L'attestation Adeli des psychologues est demandée pour valider l'inscription.

GROUPE

6 à 15 participants maximum

LIEU

Paris

DUREE

28 heures

SESSION

17-18 novembre,

8-9 décembre 2022

tarifs 2022 nets

Adhérent FFPP : 915 €

Public : 1280 €

formations intra

Vous souhaitez mettre en place cette formation dans votre établissement ?
Contactez-nous à l'adresse suivante :

formationsintraffpp@gmail.com

Un devis spécifique vous sera proposé suite à l'étude de faisabilité de la formation au sein de votre institution, de vos besoins et des modalités de mise en place.

Vous êtes en situation de **handicap** ?

Contactez-nous à l'adresse suivante :

formationsinterffpp@gmail.com

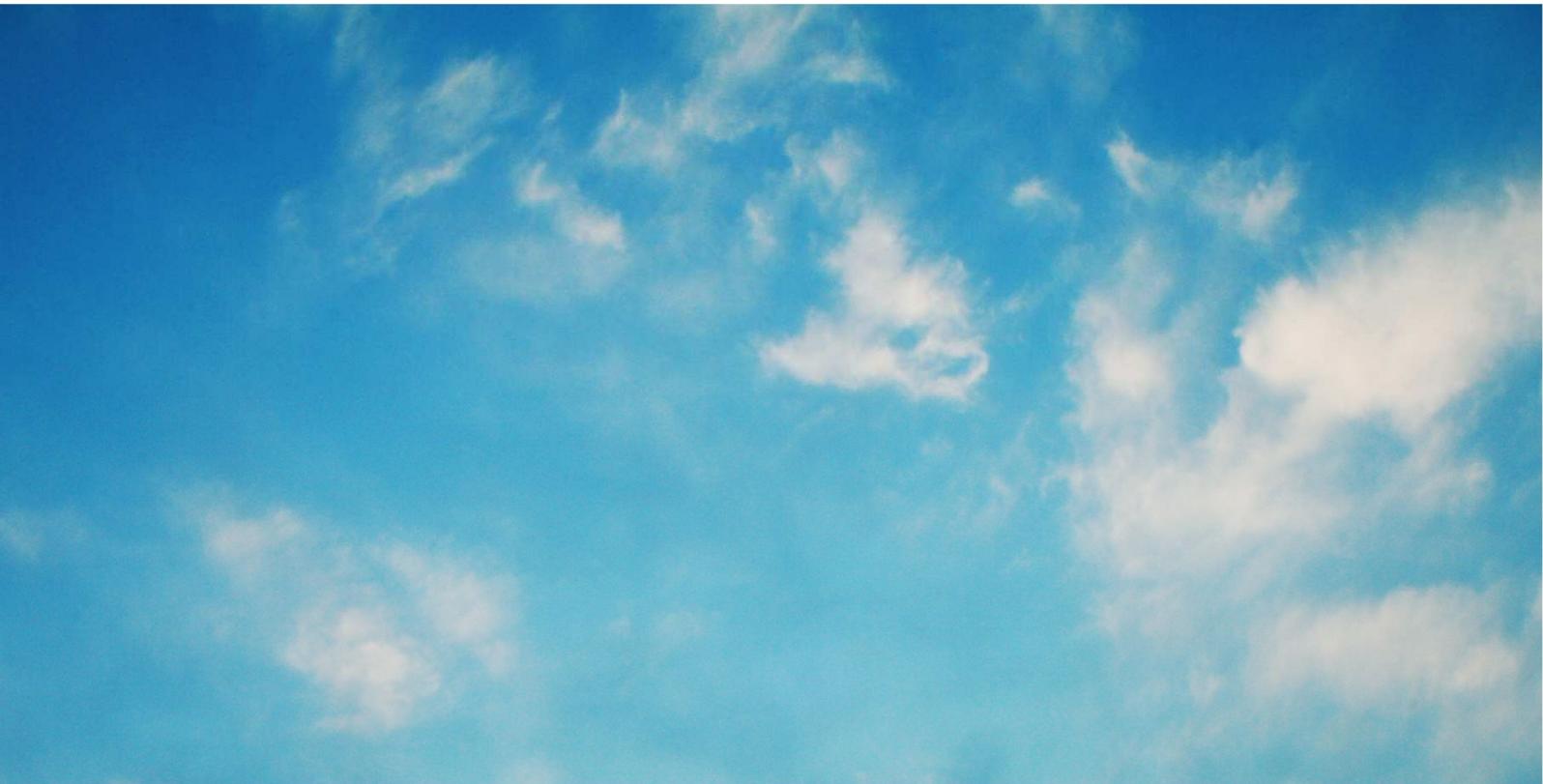
afin que soit défini et mis en place un accueil spécifique dans le cadre de votre handicap.



Qualiopi
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualiopi a été délivrée au titre
de la catégorie suivante : Actions de formation



Organisme formateur n° 11 75 38 152 75
RNA : W751158513 -- APE : 9499Z -- ANFH 320857
Certification qualiopi n° 736011

Siège FFPP

71, Avenue Édouard Vaillant - 92774 Boulogne Billancourt Cedex

Siret : 448 221 804 000 41, APE 9499 Z

Téléphone : 09 86 47 16 17

(numéro non surtaxé)

E-mail : formationsinterffpp@gmail.com

www.ffpp.net