

# INITIATION ET SENSIBILISATION À LA GESTION DU STRESS

## Durée

2 jours de formation, 14 heures

## Dates

**09 et 10 octobre 2022**

## Horaires

De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

## Tarif

- 300€
- *(TVA non applicable, article 293B du CGI)*

## Formateurs

Elisabeth Breton  
Dr Joakim Valéro

## Lieu

INTER CENTRES D'AFFAIRES  
35 RUE DES CHANTIERS  
78000 VERSAILLES

### Conditions d'inscription

- Lettre de motivation
- CV

### La formation s'adresse :

- Tout public

# Initiation et sensibilisation à la gestion du stress

## PROGRAMME

### 1ère journée – 09 octobre 2022

- 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 – 10 octobre 2022

- 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.



## 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 :

**09 et 10 octobre 2022**

De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

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

➤ **Tarif : 300€**

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 »)