



Activ'AT

Prévention & Gestion du stress



GS-PRO

GESTION DU STRESS EN ENTREPRISE ET EN MILIEU PROFESSIONNEL

Objectifs et programme

06 52 39 30 50

contact@activ-at.fr

INSCRIPTION

Les candidat(e)s sont inscrit(e)s par l'organisme de formation préparateur à la certification (Angélique Thillaye Toullec – Activ'AT)

- à une date de session choisie communément avec l'apprenant(e)
- en fonction des dates proposées par le jury du centre certificateur.

CERTIFICATION

A l'issue de la formation, les candidat(e)s ayant rendu en temps imparti les travaux et documents demandés, pourront passer leur certification devant les membres du jury en présence physique ou à distance.



SOMMAIRE DE LA FORMATION GS-PRO

SEQUENCE 1 - CONNAÎTRE LA DÉFINITION DU STRESS ET COMPRENDRE SON HISTORIQUE

Séance 1 Définir le stress

Séance 2 Connaître l'historique du stress

SEQUENCE 2 - CONNAÎTRE DIFFÉRENTES APPROCHES ET MODÈLES PSYCHOLOGIQUES DU STRESS, APPLIQUÉS À LA VIE PRIVÉE ET PROFESSIONNELLE

Séance 1 Approches psychologiques du stress dans la vie quotidienne

Séance 2 Approches psychologiques du stress au travail

SEQUENCE 3 - COMPRENDRE LES MÉCANISMES DU STRESS À TRAVERS SES DIFFÉRENTES FORMES ET LEUR ÉVOLUTION SUR LE CERVEAU HUMAIN

Séance 1 Comprendre le fonctionnement des mécanismes du stress

Séance 2 Connaître l'évolution du cerveau humain (théorie du cerveau tri unique et neurosciences)

SEQUENCE 4 - COMPRENDRE ET ANALYSER LES FACTEURS DE STRESS AINSI QUE LES RÉACTIONS PHYSIOLOGIQUES SELON LES PHASES DU STRESS

Séance 1 Connaître et différencier les facteurs de stress selon leurs perceptions et leur contexte

Séance 2 Reconnaître les réactions physiologiques du stress selon ses différentes phases

SEQUENCE 5 - COMPRENDRE LA PHYSIOLOGIE DU STRESS ET LES CIRCUITS NEURO-HORMONAUX (STRESS / RÉCOMPENSE)

Séance 1 Comprendre l'impact du stress sur le système nerveux

Séance 2 Stress et système endocrinien

Séance 3 Connaître le cheminement des circuits neuro-hormonaux du stress et de la récompense

SEQUENCE 6 - DÉCELER LES SIGNES DU STRESS ET ANALYSER SES IMPACTS PHYSIQUES ET PSYCHIQUES

Séance 1 Savoir déceler les signes d'un stress aigu

Séance 2 Savoir déceler les signes d'un stress chronique

Séance 3 L'impact psychique du stress

SEQUENCE 7 - CONNAÎTRE ET APPLIQUER DES OUTILS DE GESTION DU STRESS

Séance 1 Comprendre et agir avec le potentiel cognitif, l'outil « clé » de la gestion du stress

Séance 2 Autres outils de gestion du stress

SEQUENCE 8 - SAVOIR PRÉSENTER UN ATELIER DE GESTION DU STRESS EN ENTREPRISE ET DEVENIR UNE PERSONNE RESSOURCE

SEQUENCE 9 - ELABORER UN RAPPORT ÉCRIT EN SUIVANT LA TRAME PROPOSÉE ET EN RESPECTANT LES CRITÈRES DEMANDÉS

ORGANISATION DU CURSUS D'APPRENTISSAGE

Modules	Séquences pédagogiques	Nb total d'heures / Séquence	Rdv visioconférence * / durée *(horaires à confirmer)	Séances pédagogiques et durées estimées	Modalité / Nature des travaux	Type évaluation
Module 1 GS-INI	Présentation + Séquence 1	4h00	Visioconférence 07/10/21 à 12h30 (1h30)	<ul style="list-style-type: none"> • Test positionnement et présentation (1h30) • Séances 1 et 2 (1h30) • Evaluation (1h00) 	<ul style="list-style-type: none"> • Travail individuel et visioconférence collective • E-learning • Quiz sur plateforme e-learning + rédaction écrite 	Evaluation formative
	Séquence 2	3h15	Visioconférence 11/10/21 à 12h30 (1h00)	<ul style="list-style-type: none"> • Echanges sur la Séquence 1 et introduction à la Séquence 2 (1h00) • Séances 1 et 2 (2h00) • Evaluation (15 minutes) 	<ul style="list-style-type: none"> • Visioconférence collective • E-learning • Quiz sur plateforme e-learning 	Evaluation formative
	Séquence 3	2h30	Visioconférence 14/10/21 à 19h00 (1h00)	<ul style="list-style-type: none"> • Echanges sur la Séquence 2 et introduction à la Séquence 3 (1h00) • Séances 1 et 2 (1h10) • Evaluation (20 minutes) 	<ul style="list-style-type: none"> • Visioconférence collective • E-learning • Quiz sur plateforme e-learning 	Evaluation formative
	Séquence 4	1h00 + temps de travail personnel	---	<ul style="list-style-type: none"> • Séance 1 et 2 (50 minutes) • Evaluation (10 minutes) 	<ul style="list-style-type: none"> • E-learning • Quiz sur plateforme e-learning • Rédaction écrite 	Evaluation formative
	Séquence 5	4h15	Visioconférence 19/10/21 à 12h30 (1h00)	<ul style="list-style-type: none"> • Echanges sur les Séquence 3 et 4 et introduction à la Séquence 5 (1h00) • Séances 1, 2 et 3 (3h00) • Evaluation (15 minutes) 	<ul style="list-style-type: none"> • Visioconférence collective • E-learning • Quiz sur plateforme e-learning 	Evaluation formative
	Séquence 6	3h45	Visioconférence 25/10/21 à 12h30 (1h15)	<ul style="list-style-type: none"> • Echanges sur la Séquence 5 et introduction à la Séquence 6 (1h15) • Séance 1, 2 et 3 (2h00) • Evaluation (30 minutes) 	<ul style="list-style-type: none"> • Visioconférence collective • E-learning • Quiz sur plateforme e-learning • Rédaction écrite 	Evaluation formative
	Séquence 7 (1 ^{ère} partie)	4h30	Visioconférence 28/10/21 à 12h30 (1h30)	<ul style="list-style-type: none"> • Echanges sur la Séquence 6 et introduction à la Séquence 7 (1h30) • Séances 1 et 2 (2h50) • Evaluation (10 minutes) 	<ul style="list-style-type: none"> • Visioconférence collective • E-learning • Travail écrit avec trame à remplir 	Evaluation formative
Séquence 7 (2 ^{nde} partie) et fin de module	1h15	Visioconférence 08/11/21 à 19h00 (1h15)	<ul style="list-style-type: none"> • Séance 3 (45 minutes) • Evaluation (30 minutes) 	<ul style="list-style-type: none"> • Visioconférence collective • Questionnaire d'évaluation des acquis en direct 	Evaluation sommative (Compétence 1 de la fiche RS)	
Module 2 GS-PRO	Séquence 8 (1 ^{ère} partie)	7h30	Visioconférence 10/11/21 à 19h00 (1h00)	<ul style="list-style-type: none"> • Echanges et introduction à la Séquence 8 (1h00) • Travail personnel (6h30) 	<ul style="list-style-type: none"> • Visioconférence collective • Travail personnel avec accompagnement individuel (échanges mail + visio individuelle) : élaboration d'une présentation à l'aide d'un diaporama (trame proposée) 	Evaluation sommative (Compétence 2 de la fiche RS)
	Séquence 8 (2 ^{nde} partie)	2h30	Visioconférence 18/11/21 à 12h30 (2h à 2h30)	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluation 	Présentation d'un atelier oral à l'aide d'un diaporama (en visioconférence collective)	Evaluation sommative (Compétence 2 de la fiche RS)
	Séquence 9	7h30	Du 18/11 au 2/12/2021 Visioconférence 2/12/2021 à 12h30 (30min)	<ul style="list-style-type: none"> • Travail personnel (7h30) • Evaluation • Echanges sur la Séquence 9 et sur la certification du 18/12/2021 	<ul style="list-style-type: none"> • Travail personnel avec accompagnement individuel (échanges e-mail) : Elaboration, envoi d'un rapport écrit • Evaluation portant sur le rapport écrit (rapport rendu et corrigé avant le 2/12/2021) • Visioconférence collective 	Evaluation sommative (Compétence 3 de la Fiche RS)
Total 2 modules		42h	9 séquences	Multimodalités		Evaluations continues + évaluations des compétences

Coordonnées

— Angélique TOULLEC

4 Allée Pierre et Marie Curie, 60270 Gouvieux

06 52 39 30 50

contact@activ-at.fr

Siret : 53888587200035

