



Activ'AT

Prévention & Gestion du stress

GS-INI

PREVENTION ET GESTION DU STRESS - INITIATION

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 représenté par Angélique Thillaye Toullec – Activ'AT

- à une date de session choisie communément avec l'apprenant(e). Une lettre de motivation et un CV sont demandés afin d'étudier la motivation de la personne à suivre cette formation.



SOMMAIRE DE LA FORMATION GS-INI

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

ORGANISATION DU CURSUS D'APPRENTISSAGE

Module	Séquences pédagogiques	Nb moyen d'heures / Séquence	Rdv visioconférence * / durée *(horaires à confirmer)	Séances pédagogiques et durées estimées	Modalité / Nature des travaux	Type évaluation
Module 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 de fin de formation
		21h (minimum)	7 séquences	Multimodalités	Evaluations continues + évaluation fin de formation	

Coordonnées

— Angélique TOULLEC

4 Allée Pierre et Marie Curie, 60270 Gouvieux

06 52 39 30 50

contact@activ-at.fr

Siret : 53888587200035

