



Haute Ecole de la Province de Liège



POSTFORMATION : PRÉVENTION ET GESTION DU STRESS

FORMA⁺
Centre de formation continue d'enseignement supérieur

DISPOSITIF PÉDAGOGIQUE :

Savez-vous que 80% des consultations chez le médecin sont en rapport avec le stress ? Devenu véritable problème de santé publique, il a des conséquences importantes sur la qualité de vie, accélère le vieillissement et provoque des maladies. Il serait temps de s'arrêter un peu pour faire le point, non ?

Les facteurs qui interviennent dans les problématiques liées au stress sont nombreux, c'est la raison pour laquelle plusieurs dimensions sont à prendre en compte.

OBJECTIFS :

Cette formation permettra à chaque élève :

- de mettre en lumière les différents ingrédients qui sont à l'œuvre dans la prévention et la gestion du stress (objectif général) ;
- d'approfondir son rapport à son stress personnel par la mise en pratique et d'acquérir de nombreux outils ;
- de comprendre comment agit le stress (axe 1), comment agir sur le stress (axe 2) et comment bien vivre avec le stress (axe 3).

PROGRAMME :

La formation se déroule en 3 axes :

Axe 1. Comment agit le stress ? Les modules suivants permettent d'approcher les fonctions du stress.

- ➔ Module 1 : Qu'est-ce que le stress ? (Anne Gabriel) 3h
Objectif(s) : comprendre ce qu'est le stress et comment il fonctionne en général.
- ➔ Module 2 : Analyser et évaluer son stress (Biessen Peggy) 3h
Objectif(s) : personnaliser son approche car le stress agit toujours de façon unique pour chacun d'entre nous.

Axe 2. Comment agir sur le stress ? Les modules suivants vous permettent d'avoir une prise directe sur le stress.

Boîte à outils (Séverine Radoux) 18h

La boîte à outils (initié à l'axe 2 et se poursuivant à l'axe 3) vous offre des techniques corporelles indispensables à une meilleure maîtrise de soi en toutes circonstances. Ces outils seront proposés régulièrement tout au long de la formation afin d'en favoriser la pratique quotidienne.

- ➔ BAO 1
 - Thème : prendre conscience du pilote automatique
 - Outils : scan corporel et relaxation
- ➔ BAO 2
 - Thème : gérer les obstacles
 - Outils : scan corporel, relaxation et respiration consciente
- ➔ BAO 3
 - Thème : prendre conscience des émotions
 - Outils : yoga et respiration consciente assise
- ➔ BAO 4
 - Thème : observer les pensées automatiques et les ruminations
 - Outils : yoga et méditation assise
- ➔ BAO 5
 - Thème : prendre conscience que les pensées ne sont pas des faits
 - Outils : méditation et marche consciente
- ➔ BAO 6
 - Thème : identifier les actions qui ont du sens
 - Outils : méditation et marche consciente
- ➔ BAO 7
 - Thème : identifier comment mieux prendre soin de soi et établir un plan d'action
 - Outils : yoga et méditation

- ➔ Module 3 : modifier ses habitudes émotionnelles (Biessen Peggy) 6h
Objectif(s) : apprendre à mieux gérer ses émotions et développer son intelligence émotionnelle ; comprendre le lien entre le mental et les émotions.
- ➔ Module 4 : modifier ses habitudes de penser et travailler sur les croyances (Biessen Peggy) 8h
Objectif(s) : agir sur ses pensées automatiques et approfondir pour déloger ses croyances, les transformer.
- ➔ Module 5 : savoir positiver grâce à la psychologie positive (Biessen Peggy) 3h
Objectif(s) : identifier les attitudes qui favorisent l'augmentation du stress, mais aussi ses ressources et les cultiver, ses faiblesses et en faire des forces ; cerner le rapport à l'échec et le transformer en occasion d'apprendre ; favoriser le lâcher prise.
- ➔ Module 6 : savoir gérer son temps et les difficultés (Biessen Peggy) 3h
Objectif(s) : faire le point sur les méthodes à privilégier pour une gestion de son temps efficace ; se demander comment résoudre les problèmes qui se présentent au quotidien
- ➔ Module 7 : s'affirmer (Biessen Peggy) 5h
Objectif(s) : appréhender les difficultés relationnelles qui se manifestent lorsqu'il faut exprimer ses émotions, demander ce que l'on veut ou refuser de faire quelque chose.

Axe 3. Comment bien vivre avec le stress ?

Les modules suivants vous permettent de travailler sur des bases fondamentales capables d'inverser la tendance du stress.

- ➔ Module 8 : notions d'anatomie et de physiologie pour aller vers une vie plus équilibrée (Anne Gabriel) 5h
Objectif(s) : développer des outils pratiques.
- ➔ Module 9 : une stratégie de gestion du stress par une approche holistique de la santé (Philippe Ollislagers) 6h
Objectif(s) : adopter des comportements sains pour une bonne santé (lutte contre la sédentarité, la malbouffe, les addictions, le manque de sommeil, le « surstress ») et poser un regard systémique sur tous les « chasse-stress ».
- ➔ Module 10 : adopter une vraie philosophie de vie (Biessen Peggy) 3h
Objectif(s) : travailler sur ses propres valeurs, l'estime de soi et le sens plus global de la vie ; développer son intuition et la qualité de sa présence.
- ➔ Module 11 : phase de bilan (Biessen Peggy) 3h
Objectif(s) : transformer le cercle vicieux en cercle vertueux et faire le point sur son évolution.

PUBLIC CIBLE :

Cette formation s'adresse à tous les publics adultes sensibles au sujet. Elle demandera une certaine implication personnelle, il y aura de nombreux exercices pratiques et mises en situation.

DURÉE :

60h

10 à 15 personnes

Samedis en journée et jeudis soir

INTERVENANTS :

BIESSEN Peggy

Psychologue clinicienne

Art-thérapeute

Maître-assistante HEPL

www.lesatelierstranchedevie.com

GABRIEL Anne

Licenciée en biochimie

Docteur en neurobiologie

OLISLAGERS PHILIPPE

Docteur en sciences de la motricité

Spécialiste en science de la corporalité

Maître-assistant HEPL

RADOUX Séverine

Professeure de yoga

Certifiée en massage assis, ayurvédique et réflexologie plantaire

Conseillère en aromathérapie et Fleurs de Bach

Maître-assistante HEPL

www.massagesyogaliege.be

TITRE DÉLIVRÉ :

Certificat de participation attestant le suivi de la formation.

LIEU DE LA FORMATION :

Maison Provinciale de la Formation

Rue Cockerill, 101- 4100 Seraing

COÛT :

300 €

BE12- 2400-4184- 4992 de CECOTEPE, asbl.

Merci de mettre en communication votre NOM + Prénom + le nom de la formation + les dates.

POSTFORMATION : PRÉVENTION ET GESTION DU STRESS

Organisée par la Haute Ecole de la Province de Liège



RENSEIGNEMENTS :

Peggy BIESSEN

Email : peggy.biessen@hepl.be

Tél : 0495.67.60.61

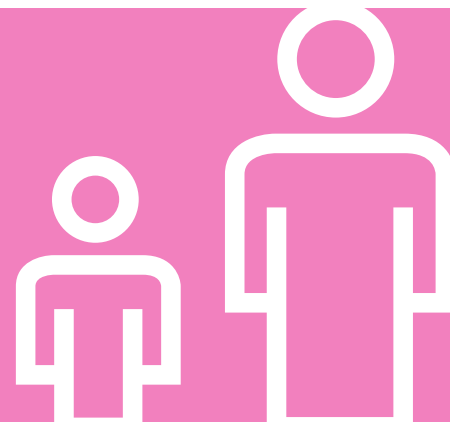


INSCRIPTIONS :

Marine LOPELLI

Email : formaplust@provincedeliege.be

Tél. : 04 330 74 32



www.centreformaplust.be

