

Code de l'unité De formation : 94 12 13 U 35 C 1	Code du domaine De formation : 902
-----------------------------------------------------	---------------------------------------

11. Horaire minimum de l'unité de formation :
Horaire minimum :


1. Dénomination du (des) cours (2)	Classement du (des) cours (2) (5)	Code U (2) (6)	Nombre de périodes (2)
Apport théorique sur la gestion du stress	CT	B	8
Techniques de gestion du stress	CT	B	12
2. Part d'autonomie	XXX	P	4
		Total des périodes	24

12. Réserve au Service d'inspection :

a) Observation(s) de l' (des) inspecteur(s) concernés relative(s) au dossier pédagogique [annexe(s) éventuelle(e)] :

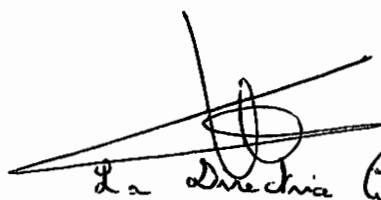
b) Décision de l'Inspecteur coordonnateur relative au dossier pédagogique :
 ACCORD PROVISOIRE - PAS D'ACCORD
 En cas de décision négative, motivation de cette dernière :

Date : 22.09.08

Signature :  J. LEONARD
 Inspecteur chargé de la
 coordination du service
 d'inspection.

- (2) A compléter
 (3) Réserve à l'Administration
 (4) Proposé par le réseau et avalisé par l'inspection
 (5) Soit CG, CS, CT, CTPP, PP ou CPPM
 (6) Soit A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, Q, R, S, T - (l'approbation de cette rubrique est réservée à l'administration)

COPIE CONFORME


 La Directrice Générale
 C. KAUFMANN

PRINCIPES ET TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS NIVEAU 1

1. FINALITES DE L'UNITE DE FORMATION

1.1 Finalités générales

Conformément à l'article 7 du décret du 16 avril 1991 organisant l'enseignement de promotion sociale, l'unité de formation vise à :

- Concourir à l'épanouissement individuel en promouvant une meilleure insertion professionnelle, sociale, culturelle et scolaire ;
- Répondre aux besoins et demandes en formation émanant de l'enseignement, des entreprises, des administrations et d'une manière générale des milieux socio-économiques et culturels.

1.2 Finalités particulières

A partir de situations de stress susceptibles d'être rencontrées par les étudiants dans le cadre de leur vie professionnelle, cette unité de formation vise à leur permettre,

- D'appréhender les mécanismes psychophysiologiques et comportementaux du stress ;
- D'analyser, de manière critique, certaines de ces situations de stress en se référant à des concepts théoriques ;
- De proposer des techniques appropriées et spécifiques de gestion du stress.

PRINCIPES ET TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS NIVEAU 1

2. CAPACITES PREALABLES REQUISES

2.1 Capacités

L'étudiant sera capable :

- De décrire, oralement ou par écrit, deux situations professionnelles qu'il identifie comme stressantes ;
- De démontrer sa capacité de synthèse et de recul critique face à une situation donnée.

2.2 Titre pouvant en tenir lieu

CESS

PRINCIPES ET TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS NIVEAU 1

3. CONSTITUTION DES GROUPES OU REGROUPEMENT :

Aucune recommandation particulière.

PRINCIPES ET TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS NIVEAU 1

4. PROGRAMME DE COURS :

4.1 Approche théorique :

L'étudiant sera capable de :

- Définir le stress et ses différentes formes ;
- Définir le concept de "Syndrome général d'adaptation" ;
- Expliquer les réponses psychophysiologiques du stress ;
- Décrire les mécanismes de régulation du stress.

4.2 Techniques de gestion du stress

Sur base de situations professionnelles stressantes vécues par l'étudiant, celui-ci sera capable de :

- Evaluer son degré de sensibilité au stress selon une situation vécue (échelle de stress) ;
- Tenter de développer une meilleure connaissance de soi ;
- Exprimer ses potentialités à gérer les situations « stressantes » envisagées ;
- D'opérer des choix de techniques de gestion du stress en fonction de ses propres capacités ;
- De reconnaître, de prendre conscience et d'exprimer ses émotions (quotient émotionnel).

PRINCIPES ET TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS NIVEAU 1

5. CAPACITES TERMINALES :

Pour atteindre le seuil de réussite l'étudiant sera capable de :

Sur base d'une situation professionnelle virtuelle ou réelle considérée comme stressante,

- Définir de manière pertinente la notion de stress en tenant compte des aspects biologiques, psychophysiologiques et comportementaux ;
- Analyser cette situation, c'est-à-dire,
 - identifier les causes, le mécanisme et les conséquences du stress perçu,
 - déterminer et justifier les techniques appropriées de gestion du stress.

Pour la détermination du degré de maîtrise, il sera tenu compte des critères suivants :

- la cohérence des choix opérés,
- la diversité des techniques utilisées en matière de gestion du stress,
- la pertinence de l'analyse.

PRINCIPES ET TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS NIVEAU 1

6. Chargé(s) de cours

Le chargé de cours sera un enseignant ou un expert.

L'expert devra justifier de compétences particulières issues d'une expérience professionnelle actualisée en relation avec le programme du présent dossier pédagogique.