

## **Formation : introduction à la psychologie du stress**

**Adresse:** <https://asadis.net/fr/formation/introduction-psychologie-stress/>

**Durée:** 1h30

**Nature :** Action d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances.

**Lieu :** formation en ligne

**Tarif individuel:** \$60.00

### **Présentation:**

Les avancées scientifiques actuelles associent la gestion du stress à la régulation émotionnelle et à l'adaptation. Cette formation a pour objectif de répondre à des besoins peu pourvus actuellement par la bivalence scientifique et professionnelle centrée sur la gestion du stress, la régulation émotionnelle et les processus d'adaptation. Elle se base autant sur des apports fondamentaux de la littérature scientifique actuelle que des expériences concrètes de terrain.

À l'occasion de cette formation, le Prof. Nicolas présentera les savoirs et méthodes que les cliniciens doivent posséder pour aider leur clientèle à gérer leur stress (Gestion du stress) et à réguler leurs émotions (Régulation émotionnelle), et ce à l'aide d'un dispositif d'intervention en situation de stress.

### **Objectifs pédagogiques:**

1. Maîtriser les savoirs théoriques et méthodologiques en gestion du stress et en Régulation émotionnelle
2. Analyser les besoins et demandes en gestion du stress
3. Élaborer un dispositif d'intervention en gestion du stress

### **Supports et moyens pédagogiques:**

Un cours théorique illustré par des exemples cliniques. Ce cours est composé de vidéos de 5 à 15 minutes chacune. Le PowerPoint de la formation à télécharger.

**Public:** Cette formation s'adresse à tous les professionnels du médico-social.

## **Le formateur, Prof. Michel Nicolas**

Le Prof. Michel Nicolas est enseignant-chercheur et psychologue du sport et de la performance praticien certifié EUROPSY. Ces axes de recherche portent principalement sur l'analyse des processus d'adaptation psychologique dans le domaine des situations contraignantes ou extrêmes (sport de compétition, performance artistique, police, pompiers, armée, milieu pénitentiaire, haute altitude terrestre, stations polaires, ICEs (environnements isolés et confinés), situation spatiale). En tant que psychologue praticien, il intervient dans la préparation psychologique des sujets soumis à ces situations contraignantes ainsi que dans des supervisions et formations.

## **Plan de la formation**

PowerPoint

### Fondements théoriques

Présentation

Qu'est-ce que représente pour vous le stress ?

Les fondements théoriques

### Modèle biologique et psychologique du stress

Modèle biologique du stress

Modèle psychologique du stress

### Évaluation du stress

Évaluations primaire et secondaire

Le coping

La réévaluation

L'évaluation du stress

Le stress et le contrôle perçus en situations sportives et extrêmes

Bibliographie