Formation : introduction à la psychologie du stress

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

Durée : 1h30

Nature : Action de formation professionnelle

Lieu : Formation en ligne

Tarif individuel : $56.00

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 experts de la santé mentale.

Le formateur
Prof. Michel Nicolas, psychologue, 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

Évaluation :

Afin de valider l'atteinte des objectifs pédagogiques, une évaluation finale, sous forme de questions vrai/faux, est proposée. Elle doit être complétée pour obtenir l'attestation de réussite.

En complément, une auto-évaluation facultative est proposée au début et à la fin du parcours, afin de vous permettre de mesurer votre progression sur les compétences visées.

Ces démarches ne sont pas notées et visent avant tout à soutenir votre réflexion professionnelle.

Délais d'accès : Une fois l'inscription confirmée, vous (ou l'apprenant) pouvez commencer la formation à tout moment, de manière autonome et à votre propre rythme. Vous pouvez accéder à la formation tant qu'Asadis détient les droits légaux de la diffuser (typiquement 10 ans).

Des questions ? N'hésitez pas à nous contacter à *contact@asadis.net*