



UNIVERSITÉ D'ARTOIS

SCIENCES, TECHNOLOGIES, SANTÉ

Gérer son stress et ses émotions (réservée aux élus locaux)



Composante
FORMATION
CONTINUE A
L'UNIVERSITÉ



Langue(s)
d'enseignement
Français

Présentation

L'exercice d'un mandat expose les élus locaux à des situations de pression, de surcharge et parfois de tensions émotionnelles. Apprendre à mieux gérer son stress et ses émotions est essentiel pour préserver son équilibre personnel, améliorer sa prise de décision et maintenir une posture sereine dans l'action publique. Cette formation propose des approches pratiques et adaptées au quotidien des élus pour gagner en recul, en efficacité et en bien-être.

Objectifs

- * Être capable de reconnaître les causes du stress
- * Utiliser des outils efficaces de lutte contre le stress
- * Développer la confiance en soi et l'estime de soi
- * Maîtriser ses réactions émotionnelles
- * Améliorer sa performance au sein de l'établissement
- * Prendre conscience de ses ressources et capacités
- * Améliorer la gestion de son temps
- * Apprendre à se recentrer pour être plus disponible
- * Conserver son capital santé

Organisation

Contrôle des connaissances

Évaluation des connaissances en fin de formation, de type QCM.

Attestation de formation délivrée à l'issue de la formation.

Aménagements particuliers

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Adaptations au cas par cas.

Se rapprocher de la référente handicap : Stéphanie LOUVEAU

fcu-handicap@univ-artois.fr / 03 21 60 49 33

Admission

Conditions d'admission

Coût de la formation :

- * 1120 € (possibilité de prise en charge par le DIF Élus ou par la collectivité)
- * 3500 € (groupe intra dans vos locaux)

Modalités d'inscription



UNIVERSITÉ D'ARTOIS



Contactez la FCU Artois (voir rubrique Contacts).

Public cible

Elus locaux

Capacité d'accueil

12 participants maximum

Infos pratiques

Autres contacts

FCU Artois

Tél : 03 21 60 37 68

Mail : fcu-fare@univ-artois.fr

Campus

 Campus d'Arras

 Campus de Béthune

 Campus de Douai

 Campus de Lens - Faculté

Programme

Organisation

La formation se déroule sur 2 jours (14h). Pour connaître la prochaine date, vous pouvez [consulter cette page](#).

La formation se déroule dans les locaux de l'Université d'Artois (Arras, Béthune, Douai ou Lens). Il est également possible d'organiser la formation dans vos locaux, sous réserve d'un nombre suffisant de participants.

Contenu :

- * Précisions et apports sur la notion de stress
- * Approche théorique et expérimentation des techniques respiratoires
- * Comprendre les mécanismes du stress et ses indicateurs physiologiques, psychologiques et comportementaux. Stress aigu vs stress chronique
- * Comprendre notre Système Nerveux Autonome
- * La cohérence cardiaque : comprendre les mécanismes physiologiques du contrôle respiratoire permettant de se mettre en cohérence cardiaque. Les bienfaits à court, moyen et long terme de la cohérence cardiaque
- * Mesurer sa capacité à se mettre en cohérence cardiaque. Focus et expérimentation du biofeedback de cohérence cardiaque de Symbiofi
- * Stress liés à la situation professionnelle
- * Construction d'une boîte à outils composée de techniques psychocorporelles (relaxations occidentales, méditation de pleine conscience, base de la sophrologie) pour apprendre à gérer son stress et ses émotions

Modalités pédagogiques :

- * Apports théoriques
- * Intervention enrichie par des exemples concrets, des retours d'expériences
- * Mises en application, cas pratiques

Intervenant :

Luc JOSPIN

Professeur d'Education Physique et Sportive, Faculté des Sports et de l'Education Physique de Liévin.

Sophrologue, certifié en biofeedback de Cohérence Cardiaque, en méditation de pleine conscience et praticien en hypnose Ericksonienne.

Préparateur mental de sportifs de Haut Niveau.

Master recherche en neurosciences.

[Téléchargez la plaquette de présentation](#)