



La formation  
continue  
à l'université

La force d'un réseau national



## Diplôme Universitaire Gestion du Stress et des Émotions (DU GSE - Bac+3)



### Public cible

- Professionnels de santé
- Travailleurs sociaux
- Enseignants
- Responsables de ressources humaines
- Dirigeants d'entreprise
- Entraîneurs sportifs
- Et toute personne qui souhaite s'inscrire dans une démarche de développement personnel



### Pré-requis

- Être titulaire d'un diplôme bac+3
- Admission possible par Validation des Acquis Professionnels et Personnels (VAPP)



### Durée

150 heures

### Objectifs

- Connaître les mécanismes du stress pour mieux le comprendre et en prévenir les conséquences
- Maîtriser des outils permettant de réguler les intensités du stress et les états émotionnels
- Acquérir des techniques psycho-corporelles prophylactiques et pédagogiques, pour permettre au public encadré d'optimiser ses capacités cognitives à l'approche de grands rendez-vous (examens, concours, prises de parole en public, entretiens)
- Optimiser ses capacités au bien-être
- Appliquer des techniques de communication efficaces et positives
- Gagner en assertivité
- Maîtriser des techniques d'affirmation de soi (issues de l'apprentissage social), ayant pour objectif l'amélioration de l'estime de soi

### Témoignages

#### Cécile : psychologue et spécialiste en Thérapies Émotionnelles Comportementales et Cognitives (TECC)

« Un enseignement de qualité tant sur le plan théorique que pratique, permettant la maîtrise d'outils directement utilisables dans le cadre de ma pratique professionnelle en libéral, particulièrement auprès de mes patients présentant des troubles anxio-dépressifs.

Je tiens à souligner la disponibilité des intervenants et la facilité avec laquelle ils nous accompagnent dans notre approche professionnelle. »

#### Frédérique : diététicienne

« Le DU GSE est l'occasion d'échanges privilégiés avec des professionnels du développement personnel, également d'échanges riches avec des collègues d'horizons très variés.

Personnellement cela m'a permis d'augmenter ma confiance dans mes capacités, notamment lors des pratiques effectuées devant le groupe ou en individuel pour l'étude de cas.

Cette formation permet de se construire une bonne boîte à outils pour mieux appréhender les situations anxiogènes qui se présentent à nous. J'ai pu mettre ceux-ci au service de mes patients. »

## Calendrier

**Formation :**  
de septembre à juin

**Cours :**  
2 samedis par mois en moyenne  
7 h 30 par journée

## Lieu

Arras

## Tarifs

**Salarié :** 1 950 €

**Individuel :** 1 950 €

**Demandeur d'emploi :**  
nous consulter

**Étudiant :** 1 300 €

## Contenu de la formation

<b>MODULE 1</b> <b>Champ théorique</b> <b>(60 heures)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Éléments théoriques relatifs au stress &amp; stratégies de coping</li><li>▪ Éléments théoriques relatifs aux émotions</li><li>▪ La psychologie positive et ses concepts associés</li><li>▪ Les fondements théoriques du bien-être, ses éléments de mesures, de régulation et de variation suivant les contextes</li><li>▪ Approche phénoménologique des comportements</li><li>▪ Les états et niveaux de conscience</li><li>▪ Les techniques de communication (<i>verbale, non verbale</i>)</li><li>▪ La théorie des 3 cerveaux, la Pyramide de Dilts, le Triangle de Karpman</li><li>▪ Les fondements de l'hypnose thérapeutique</li><li>▪ Impacts du stress sur la Cohérence Cardiaque et Émotionnelle. Comprendre le rôle du Système Nerveux Autonome</li><li>▪ Définition et principes théoriques de l'affirmation de soi</li></ul>
<b>MODULE 2</b> <b>Champ pratique</b> <b>(70 heures)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Outils actuels de prévention</li><li>▪ Les techniques de relaxation dynamiques et techniques spécifiques associées à la Sophrologie (RD1, RD2)</li><li>▪ Les techniques respiratoires</li><li>▪ Le Training Autogène de Schultz</li><li>▪ La Relaxation Progressive de Jacobson</li><li>▪ La méthode Vittoz</li><li>▪ La méditation de pleine conscience</li><li>▪ Jeux de rôle en lien avec les techniques d'affirmation de soi</li><li>▪ Initiation aux thérapies psycho-énergétiques</li><li>▪ Programmes de développement du bien-être</li><li>▪ Techniques pour se mettre en état d'autohypnose</li><li>▪ Mesure et interprétation de la Cohérence Cardiaque et Émotionnelle</li></ul>
<b>MODULE 3</b> <b>Champ professionnel</b> <b>(20 heures)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Études de cas</li><li>▪ Élaboration d'un dossier professionnel</li><li>▪ Mise en application des techniques</li></ul>

## Équipe pédagogique

Médecins, psychologues, psychothérapeutes, sophrologues, hypnothérapeutes, enseignants de la Faculté des Sports et de l'Éducation Physique de Liévin

**Responsable pédagogique :** Luc Jospin

*Informations non contractuelles*

### FCU Artois

Faculté des Sports et de l'Éducation Physique  
Chemin du marquage - 62800 LIÉVIN  
Tél. : 03 21 45 85 12  
Mail : fcu-fare-lievin@univ-artois.fr



www.univ-artois.fr