



UNIVERSITÉ D'ARTOIS

Direction des Etudes

**Point soumis pour vote à la Commission de la Formation et de la Vie
Universitaire**

N° 2020-22

Séance du 4 septembre 2020

Président: Pasquale MAMMONE

**Renouvellement de la maquette du
DU Gestion du Stress et des Emotions**

Condition d'acquisition du vote: majorité des membres présents ou représentés

Nombre de membres présents ou représentés: 16

Nombre de vote pour: 16

Nombre de vote contre: 0

Nombre d'abstention: 0

Sophie JAMAIS informe les membres de la CFVU qu'il s'agit d'un renouvellement sans modifications.

M. le président soumet au vote le renouvellement de la maquette du DU Gestion du Stress et des Emotions, qui est adopté à l'unanimité.

Fait à Arras, le 04 septembre 2020

Le Président,

Pasquale MAMMONE

Diplôme universitaire

GESTION DU STRESS ET DES EMOTIONS

Renouvellement

Création

Niveau de validation : Niveau 6 (Bac + 3)

Responsable : Luc Jospin

- téléphone : 06 64 73 49 64
- fax : 03 21 45 85 00
- e-mail : luc.jospin@univ-artois.fr

Composante ou service de rattachement :

La FSEP de Liévin en collaboration avec la FCU de l'Université d'Artois

Localisation des enseignements :

Bâtiment K - Arras

I - L'offre de formation

Le stress est devenu le fléau du siècle (Stora, 2002), touchant toutes les branches (socio-professionnelles, familiales, universitaires) avec des manifestations multiples. Les recherches menées sur le sujet récemment ont montré que le stress apparait dans presque 90% des maladies, soit comme facteur aggravant soit comme facteur déclenchant, que 2 millions d'individus meurent à **cause du stress** tous les ans. Trop de stress peut en effet déclencher ou aggraver de nombreux problèmes de santé comme les maladies du cœur, la tension artérielle, les accidents cardio-vasculaires, les cancers, les ulcères, la dépression et les troubles du sommeil.

Tout le monde est potentiellement touché par celui-ci, **il représente un véritable enjeu de société et de santé publique** (Servant, 2005).

1- Objectifs de la formation

Mieux connaître le fonctionnement du stress (causes et effets immédiats et différés).

Prendre conscience des effets des émotions sur ses réactions et comportements, face à une situation stressante.

Adopter un comportement non générateur de stress en expérimentant et en s'appropriant des outils de gestion du stress.

Gagner en assertivité.

2- Compétences acquises

À l'issue de cette formation, vous serez capable :

- ✓ De comprendre les mécanismes du stress pour mieux en prévenir les excès,
- ✓ D'accompagner d'autres personnes (salariés, patients, usagers, résidents, sportifs, étudiants...) pour leur permettre d'accroître leur capacité à gérer les situations anxiogènes.
- ✓ D'améliorer leur capacité relationnelle en développant une communication efficace.

3- Public concerné

Tout public dans le cadre de la :

- Formation initiale (Licence STAPS, de psychologie, de management, de commerce...)
- Formation continue (les professionnels de santé, les travailleurs sociaux, les enseignants, les responsables de ressources humaines, les dirigeants d'entreprise, les entraîneurs, et toutes les personnes qui souhaitent s'inscrire dans une démarche de développement personnel).

4- Pré-requis et conditions d'admission

Titulaire d'un BAC + 3 ou équivalent ainsi que toute personne pouvant attester d'une expérience professionnelle de plus de 3 ans.

Les candidats doivent accompagner leur dossier de candidature d'un Curriculum Vitae et d'une lettre de motivation.

5-Effectifs

Effectif minimum : 8 - Effectif maximum : 20

6- Régime d'inscription

Formation initiale et formation continue

7- Financement

Les frais de formation s'élèvent à :

- 1300 euros en formation initiale
- 1950 euros en formation continue

Le tarif en formation continue est celui en vigueur voté au Conseil d'Administration de l'université, à savoir pour 2020/2021 : 13€/h.

Ils peuvent être pris en charge sur les fonds de la formation professionnelle continue ou payés à titre individuels.

II-Parcours de formation

La pédagogie employée s'appuie sur les méthodes actives qui privilégient l'alternance entre : apports théoriques et mises en situation pratiques.

1-Organisation des études : durée et contenu

- Durée de la formation = 1 année universitaire
- Durée des enseignements = 150 heures répartis comme suit :
 - Module théorique : 60 heures
 - Module pratique : 70 heures
 - Module professionnel : 20 heures
- Calendrier = 20 jours de formation (samedis)
- Horaires = **de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00** (7 heures 30 de formation par jour).

Module théorique :

- Eléments théoriques relatifs au stress et aux émotions.
- Les stratégies de coping.
- La psychologie positive et ses concepts associés.
- Les fondements théoriques du bien-être, ses éléments de mesures, de régulation et de variation suivant les contextes
- Approche phénoménologique des comportements.
- Les états et niveaux de conscience.
- Les techniques de communication.
- La théorie des 3 cerveaux, la Pyramide de Dilts, le Triangle de Karpman.
- Les fondements de l'hypnose thérapeutique
- Impacts du stress sur la Cohérence Cardiaque et Emotionnelle. Comprendre le rôle du Système Nerveux Autonome.
- Définition et principes théoriques de l'affirmation de soi.

Module pratique : Outils de prévention

- Outils actuels de prévention
- Les techniques de relaxation dynamiques et techniques spécifiques associées à la Sophrologie.
- Les techniques respiratoires.
- Le Training Autogène de Schultz.
- La Relaxation Progressive de Jacobson.
- La méthode Vittoz
- Le Biofeedback : cohérence cardiaque et indice de réponse émotionnelle.
- La méditation de pleine conscience.
- Mesure du bien être et programme de développement
- Jeux de rôle en lien avec les techniques d'affirmation de soi
- Initiation aux thérapies psycho-énergétiques
- Techniques pour se mettre en état d'autohypnose

Module professionnel :

- Etudes de cas
- Elaboration d'un dossier professionnel
- Mise en application des techniques

Les formateurs s'appuient sur l'expérience des participants et sur leur vécu professionnel et personnel pour bâtir les structures d'expérimentation des pratiques.

Ils utilisent principalement les méthodes inductives et interactives qui alternent apports théoriques et mises en situation.

La formation se déroule sous la forme :

- d'exposés,
- d'échanges,
- de démonstrations,
- de pratiques.

2-Débouchés professionnels (et taux de réussite le cas échéant)

À l'issue de cette formation, vous serez capable de CONCEVOIR, ANIMER et RÉGULER des séances intégrant des outils efficaces de réduction du niveau de stress inapproprié.

III - Modalités de contrôle des connaissances et de délivrance du diplôme

Chaque module (théorique, pratique et professionnel) donne lieu à notation.

La note du module théorique résulte de la moyenne de deux devoirs écrits organisés en fin de formation (même coefficient).

La note du module pratique résulte de la moyenne de deux devoirs écrits organisés en cours de formation (même coefficient).

La note du module professionnel résulte d'une évaluation orale organisée en fin de formation.

La nature des épreuves relève de la responsabilité pédagogique de chaque intervenant référent.

La note au diplôme est la moyenne des notes obtenues à chaque module (même coefficient à chaque note de module - compensation des notes entre les modules).

Les intervenants référents fournissent les notes à l'administration afin d'établir la notation globale nécessaire à l'obtention du diplôme.

Le DU est délivré à 10/20 de moyenne.

IV- Encadrement pédagogique

Frédéric GUFFROY

- Enseignant vacataire à l'Université d'Artois.
- Sophrologue et Sophrothérapeute (cabinet et domicile).
- Formateur et consultant en développement personnel et en risques psychosociaux.
- Master en « Sciences Humaines et Sociales » (Université de Lille 1) et Master en « Prévention, Rééducation, Santé (FSEP de Liévin).
- Diplôme Universitaire de Sophrologie (Université de Lille 2, Droit-Santé)
- Maître praticien en PNL (Université de Lille 1)

Luc JOSPIN

- Professeur d'Education Physique et Sportive à la FSEP de Liévin.
- Sophrologue et Sophrothérapeute (cabinet et domicile)
- Entraîneur National Universitaire.
- Master Recherche en « Ingénierie du Sport »
- Diplôme Universitaire de Sophrologie (Université de Lille 2, Droit-Santé).
- Certification en Biofeedback de Cohérence Cardiaque et Emotionnelle (Symbiofi-CHRU de Lille)