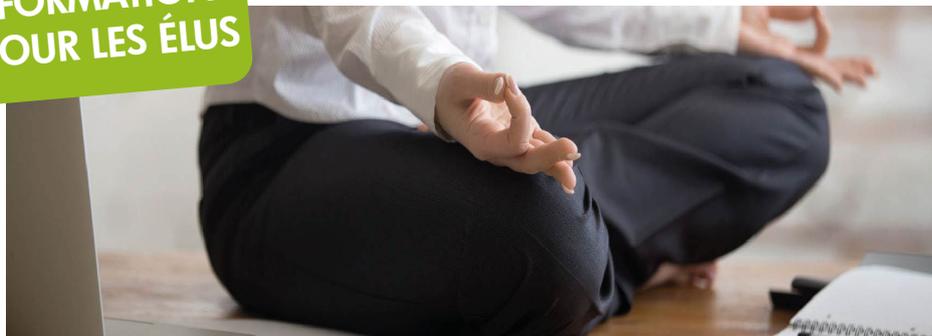


FORMATION
POUR LES ÉLUS

La formation
continue
à l'université

La force d'un réseau national



Gérer son stress et ses émotions



Durée

2 jours - 14 heures



Calendrier

Nous consulter



Lieu

Dans les locaux de l'Université :
Arras, Béthune, Douai, Lens

Formation intra dans vos locaux
possible



Public

Formation collective : 12 participants
maximum



Tarifs

1120 € (possibilité de prise en charge
par le DIF Élus ou par la collectivité)
Groupe intra : 3500 €

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

Contenu de la formation

JOUR 1

- 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

Validation

Attestation de formation délivrée à l'issue de la formation



Formation accessible aux personnes en situation de handicap

Référente handicap :
Stéphanie LOUVEAU
fcu-handicap@univ-artois.fr

JOUR 2

- 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.

Financement

Droit individuel à la formation des élus (DIFE)

OU

Budget formation de la collectivité

Une procédure à suivre

1. Créer son identité numérique 
2. Créer son compte élu 
3. Contacter la FCU Artois 

Nous vous invitons à vous rapprocher de votre collectivité

Pour plus d'informations, nous contacter.

Informations non contractuelles

FCU Artois
9 rue du Temple – BP 10665 – 62030 ARRAS
Tél. 03 21 60 37 68
Mail : fcu-fare@univ-artois.fr

www.univ-artois.fr

