

Méthodes et outils pour apprendre à mieux gérer son stress



Cette formation vous permettra d'acquérir des savoirs et compétences relatifs à la prévention et la gestion du stress. Apprendre à repérer, réguler et gérer son propre stress.

Date(s)

du 15 octobre 2018 au 16 octobre 2018

Dates : lundi 15 octobre et mardi 16 octobre

Lieu :Salle A-304, Bâtiment René Rémond

Durée :2 jours

Horaires :10h-17h (le lundi) et 9h-16h (le mardi)

ETCS : 3

OBJECTIFS

- Savoir identifier son stress
- Savoir le réguler & le gérer

OUTILS ET METHODES PEDAGOGIQUE

- Conseils
- Mise en situation
- respiration
- Echange

PROGRAMME

MODULE 1 : CONSTRUIRE LE CONTEXTE ET COMPRENDRE LE STRESS & SON IMPACT

- Découvrir et analyser son rapport au stress
- Apprendre à ralentir et réguler son stress
- Repérer ses processus limitant et se donner de nouvelles options
- Décider d'un changement à mettre en œuvre entre les deux séances

MODULE 2 : ANALYSE & RETOUR D'EXPERIENCE SUR LES TECHNIQUES DE GESTION DE SON STRESS

- Retour sur l'objectif de changement
- Comment augmenter sa résistance au stress,

Contact :

Marina FOURNIER, chargée des formations doctorales : mfournier@parisnanterre.fr

Inscription

Attention, votre inscription ne sera définitive qu'après réception d'une confirmation par retour de mail !

Prénom (*)

Nom (*)


Téléphone (*)

Email (*)

Discipline (*)

Ecole doctorale (*)

Validation de saisie (*)



[écoutez le mot à saisir](#)

« Les intitulés suivis de * indiquent les champs obligatoires. Les données personnelles recueillies dans le cadre de ce formulaire font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées aux agents habilités de l'Université responsable du traitement de votre demande. Elles ne sont en aucun cas réutilisées à d'autres fins.

Conformément à la Loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés modifiée en 2004, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données relatives aux informations vous concernant. Vous disposez également d'un droit d'opposition au traitement. Vous pouvez exercer ces droits en contactant le délégué à la protection des données à l'adresse électronique suivante: dpo@liste.parisnanterre.fr. **Cette adresse est strictement réservée aux demandes concernant le traitement des données personnelles.** »

En vous inscrivant à ces formations vous vous engagez à

- Être présent pendant **TOUTE** la durée du séminaire,
- **Prévenir de votre absence** au plus tôt afin que nous puissions donner votre place à un doctorant sur liste d'attente,
- Nous vous rappelons que ces formations bien que gratuites sont animées par des enseignants chercheurs ou des personnalités extérieures et **ont un coût important** pour l'université,

- Dans le cas d'**absences répétées et non justifiées** à ces formations organisées par le pôle mobilité professionnelle des doctorants, vos inscriptions ultérieures à ces formations ne seront plus prioritaires.

ECTS

L'objectif de ces séminaires est de vous apporter les clés pour réussir votre thèse et votre projet professionnel. Ils s'insèrent pleinement dans votre parcours doctoral. Ces formations vous permettront de valider dans les trois premières années de votre doctorat les **10 crédits ECTS obligatoires** de "Professionalisation" (sur l'ensemble des 180 crédits correspondant à la thèse).

4h en séminaire professionnalisant sont équivalentes à 1 ECT.

Vous pouvez vous inscrire à plusieurs ateliers par année universitaire. Une attestation de participation vous sera remise sur simple demande à l'issue de chaque atelier (à télécharger sur le site de votre école doctorale) et vous permettra de faire valider ces crédits auprès de votre école doctorale.

<https://professionnalisation-doctorants.parisnanterre.fr/methodes-et-outils-pour-apprendre-a-mieux-gerer-son-stress>