



INTITULE DE L'ACTION :

« MIEUX SE CONNAITRE POUR MIEUX GERER SON STRESS »

DATES & HORAIRES DU MODULE

Dates : 26 au 28 Novembre 2019

Horaires :

- Jour 1 : 13h30 – 19h00
- Jour 2 : 8h30 – 19h00
- Jour 3 : 8h30 – 16h30

NOM DU CHEF DE PROJET : Emmanuelle COUBAT

Objectifs pédagogiques :

Ce module est une invitation à :

- **explorer sa façon d’agir** en situation de stress,
- **repérer et comprendre les situations / contextes générateurs de stress,**
- et y **apporter des réponses adaptées.**

Programme détaillé* :

Le parti pris de la formation est d’explorer les mécanismes du stress à partir de la connaissance de soi, de mettre à jour ses savoir-faire, savoir-être dans de telles circonstances.

Les thématiques suivantes pourront être abordées selon l’intérêt et les attentes des participants :

- Repérer et comprendre les mécanismes de stress,
- Analyser et maîtriser ses émotions,
- Connaître et adapter ses comportements en situation de stress,
- Se préparer aux situations génératrices de stress,
- Le stress : ami ou ennemi de la performance sportive ?

Profils formateurs :

- Stéphane CLECH – Accompagnateur coach A.P.P.I. - Formateur
- François LECASTREC – Responsable de la cellule « Performance Humaine » de la Fédération Française de Voile – Accompagnateur coach A.P.P.I.

Description* :

- Durée de la formation (2,5 jours – 21 heures)
- Lieu : I.N.S.E.P.
- Effectif : 6 à 12 participants

Moyens pédagogiques, techniques et d’encadrement :

- Un questionnaire pré-module permet d’identifier les attentes et besoins des participants en amont de la formation.
- Témoignages, partages d’expériences, éclairages théoriques, études de cas, mises en pratiques, seront les principales modalités pédagogiques utilisées par les accompagnateurs.



- Un bilan de la formation est effectué au cours de la dernière ½ journée de formation ; il est complété par l'envoi d'un questionnaire de satisfaction.

Conditions spécifiques* :

Public visé :

Cette formation s'adresse aux cadres d'Etat ou de droit privés issus :

- des fédérations,
- des établissements du Réseau du Grand INSEP,
- des structures de haut niveau.

Contact :

Cécile MORLET

cecile.morlet@insep.fr - 01 41 74 43 38