

FORMATION  
**COURTE**

**GESTION  
DU STRESS &  
RÉGULATION  
ÉMOTIONNELLE**

Le stress est au cœur des problématiques de performance mais également du bien-être et par conséquent une des demandes les plus fréquentes faites aux praticiens en psychologie et en coaching.

Les avancées scientifiques actuelles intègrent la gestion du stress avec la régulation émotionnelle et plus globalement à l'adaptation. Cette formation universitaire courte a pour spécificité de répondre à des besoins peu pourvus actuellement par la bivalence scientifique et professionnelle centrée sur la gestion du stress, la régulation émotionnelle et les processus d'adaptation.



**MAI/JUIN  
2022  
UFR STAPS  
DIJON**

**+ OBJECTIF**

Former des consultants experts en prévention et dispositifs d'intervention sur la gestion du stress et la régulation émotionnelle favorisant à la fois la performance et le bien-être des personnes en situations contraignantes, stressantes ou extrêmes.

## + PUBLIC

Cette formation concerne notamment les professionnels ou futurs professionnels dans les institutions scolaires et académiques, de santé, pénitentiaires et de sécurité civile et militaire (pompiers, police, militaire...), les entreprises et les institutions sportives telles que les CREPS, les fédérations nationales, les ligues régionales et les comités départementaux, ou encore les clubs sportifs (amateurs et professionnels) mais également les pôles et centres d'entraînement et de formation professionnels.

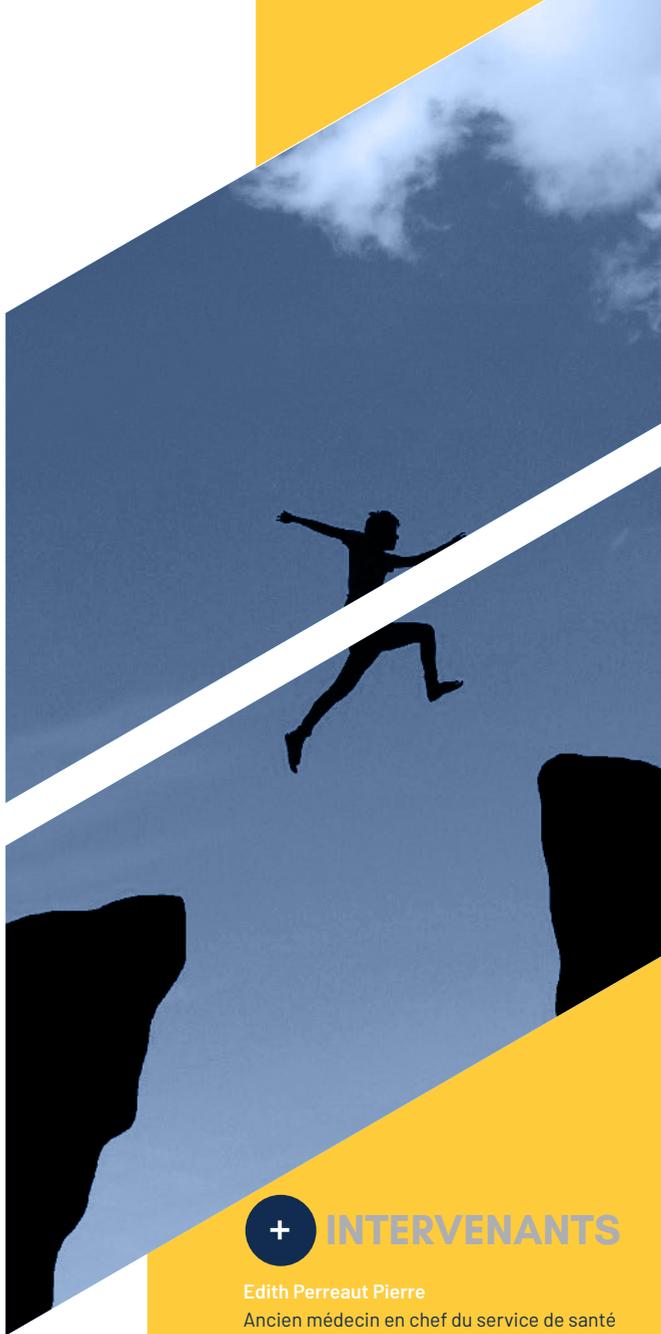
## + COMPÉTENCE

Les compétences acquises au cours de cette formation universitaire courte dans les champs de la psychologie de la performance et du sport sont orientées vers une :

- + Maîtrise de savoirs théoriques, méthodologiques et appliqués en Gestion du Stress et en Régulation Emotionnelle
- + Capacité à analyser les besoins et demandes en Gestion du Stress et en Régulation Emotionnelle
- + Des compétences opérationnelles à proposer un dispositif d'intervention en Gestion du Stress et en Régulation Emotionnelle

## + PÉDAGOGIE

La pédagogie est centrée sur des méthodes, techniques et outils validés comme par exemple, les techniques d'optimisation du potentiel (TOP), les relaxations, les respirations, l'imagerie, la sophrologie, les fixations d'objectifs, la réévaluation cognitive, l'entretien...



## + INTERVENANTS

**Edith Perreaut Pierre**

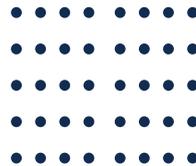
Ancien médecin en chef du service de santé des armées et du sport à l'Ecole Interarmées des Sports et Fondatrice des Techniques d'Optimisation du Potentiel®

**Laurent Sauriat**

Ancien commando, Instructeur militaire et Expert en techniques de préparation mentale

**Michel Nicolas**

Enseignant chercheur et Psychologue praticien certifié Europsy

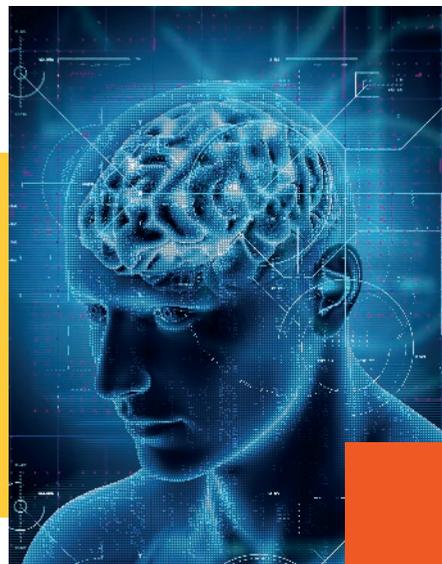


- **Fondements théoriques et méthodologiques en psychologie appliquée de la performance et du sport**

- + Champs et cadres des interventions en Psychologie Appliquée de la Performance et du Sport
- + Méthodes et techniques de gestion du stress et de régulation émotionnelle
- + Protocole de séances et Processus pédagogique
- + Savoir, savoir-faire et savoir-être
- + Déontologie et posture
- + Plans d'entraînement et plans d'action : Etudes de cas et Analyse des pratiques

- **Stress, Emotion, Adaptation : Processus d'Adaptation Psychologique**

- + Stress et adaptation : du biologique au psychologique
- + Les émotions : préparation à l'action
- + Fatigue : Fatigue, Surmenage, Surentraînement, Épuisement (burnout)
- + Récupération psychologique et bien être
- + Protocole d'interventions : Techniques de gestion du stress et de régulation des émotions
- + Plans d'entraînement et plans d'action : Etudes de cas et Analyse des pratiques



## + PLANNING

**Jeudi 19 Mai** (4h) : 14.00 - 18.00  
**Vendredi 20 Mai** (7h) : 9.00 - 13.00 / 14.00-17.00  
**Samedi 21 Mai** (7h) : 9.00 - 13.00 / 14.00-17.00

**Jeudi 16 Juin** (4h) : 14.00 - 18.00  
**Vendredi 17 juin** (7h) : 9.00 - 13.00 / 14.00-17.00  
**Samedi 18 juin** (7h) : 9.00 - 13.00 / 14.00-17.00

Cette formation universitaire s'inscrit dans des compétences professionnelles et de formation spécifique à l'université de Dijon avec la formation unique en France du Master 2 Psychologie, Performance et Sport qui forme à la fois des psychologues et des consultants en psychologie de la performance et du sport, et du Laboratoire de recherche PsyDREPI spécialisé notamment dans la recherche sur le stress, les émotions, la fatigue, et l'adaptation ainsi que l'évaluation de dispositifs d'intervention en situations dans une articulation théorique et pratique.



## ADMISSION

Pour candidater à la formation universitaire Stress et Emotion, les étudiants doivent être titulaires d'une licence (L3), notamment dans la mention Psychologie ou en Sciences du sport, mais les candidatures provenant d'autres cursus seront examinées avec la même attention.

Une commission d'admission se réunira chaque année pour déterminer la recevabilité des candidatures. L'admission est prononcée après examen du dossier de candidature et si nécessaire d'un entretien complémentaire.

Cette formation universitaire courte est ouverte en formation continue.  
Capacité d'accueil : 12 stagiaires en formation continue et 2 étudiants en formation initiale.



## TARIF

- **Formation Initiale**  
Pour les étudiants inscrits en formation initiale à l'UBFC, dans les diplômes Licence 3, et Master 1 et 2, les frais d'inscription à cette formation universitaire Stress et Emotion sont fixés à **250 euros** par an.
- **Formation Continue**  
Le coût pédagogique de la formation universitaire est fixé à **1 800 euros** pour les personnes autofinancées et **2 500 euros** pour les candidats avec prise en charge par un employeur ou un organisme.



## CONTACT

- **Formation Initiale**  
Michel NICOLAS - Responsable Pédagogique  
03.80.39.90.11  
michel.nicolas@u-bourgogne.fr
- **Formation Continue**  
Lucie DUTHU - Chargée d'ingénierie de formation  
03.80.39.51.95  
lucie.duthu@u-bourgogne.fr
  
- Sylvie GILBERT - Assistante de formation  
03.80.39.51.89  
sylvie.gilbert@u-bourgogne.fr