



Code de l'unité de formation : (3)	814206U21F1	Code du domaine de formation : (4)	803/1
------------------------------------	-------------	------------------------------------	-------

**11. Horaire minimum de l'unité de formation :**

Horaire minimum : 20 périodes

<u>1. Dénomination du cours</u> (2)	<u>Classement du cours</u> (2) (5)	<u>Code U</u> (2) (6)	<u>Nombre de périodes</u> (2)
Formation continuée des personnels des services aux personnes : la gestion du stress	CT	B	34
<u>2. Part d'autonomie</u>		P	6
		Total des périodes	40

**12. Réserve au Service d'inspection :**a) Observation(s) de l'(des) Inspecteur(s) concerné(s) relative(s) au dossier pédagogique [annexe(s) éventuelle(s)] :b) Décision de l'Inspecteur coordonnateur relative au dossier pédagogique :

ACCORD PROVISoire - PAS D'ACCORD

En cas de décision négative, motivation de cette dernière :


A. COLLINET  
ADM. PEDAG.

Date : ..... 29 SEP. 2004 .....

Signature : .....

- (1) Biffer la mention inutile  
 (2) A compléter  
 (3) Réserve à l'Administration

# Formation continuée des personnels des services aux personnes : la gestion du stress

Niveau : Enseignement secondaire supérieur

- Annexe 1 -

## 1. Finalités

### 1.1. Finalités générales

Conformément à l'article 7 du décret de la Communauté française du 16 avril 1991 organisant l'enseignement de promotion sociale, cette unité de formation doit :

- ◆ concourir à l'épanouissement individuel en promouvant une meilleure insertion professionnelle, sociale, culturelle et scolaire ;
- ◆ répondre aux besoins et demandes en formation émanant des entreprises, des administrations, de l'enseignement et d'une manière générale, des milieux socio-économiques et culturels.

### 1.2. Finalités particulières

L'unité de formation vise à permettre à l'étudiant(e), dans le cadre de son travail dans le secteur « Services aux personnes » :

- ◆ de déterminer des facteurs professionnels et personnels potentiellement sources de stress ;
- ◆ d'utiliser des outils variés de gestion des émotions et des tensions ;
- ◆ de distinguer stress négatif et stress positif ;
- ◆ de développer un processus actif et positif d'adaptation au changement.

# Formation continuée des personnels des services aux personnes : la gestion du stress

Niveau : Enseignement secondaire supérieur

- Annexe 2 -

## 2. Capacités préalables requises

### 2.1. Capacités

Pour accéder à cette formation, l'étudiant(e) devra, au préalable, être capable :

- ◆ de synthétiser un document écrit relatif à une problématique portant sur le secteur « Services aux personnes » ;
- ◆ d'expliciter les règles déontologiques élémentaires de ce secteur ;
- ◆ de situer le travail d'aide aux personnes dans une perspective individuelle et collective.

### 2.2. Titres pouvant en tenir lieu

- ◆ Certificat de qualification de puéricultrice ;
- ◆ certificat de qualification d'aspirante en nursing ;
- ◆ certificat de qualification d'aide sanitaire ;
- ◆ certificat de qualification d'auxiliaire polyvalent(e) des services à domicile et en collectivités ;
- ◆ certificat de qualification d'auxiliaire en gériatrie ;
- ◆ brevet d'aide familiale ;
- ◆ brevet d'infirmier(ère) ;
- ◆ graduat d'assistant(e) social(e) ;
- ◆ graduat d'infirmier(ère) ;
- ◆ graduat de logopédie ;
- ◆ graduat en kinésithérapie ;
- ◆ licence en psychologie.

# **Formation continuée des personnels des services aux personnes : la gestion du stress**

Niveau : Enseignement secondaire supérieur

- Annexe 3 -

## **3. Constitution des groupes ou regroupement**

L'approche active et participative de cette formation demande qu'il n'y ait pas plus de 20 étudiant(e)s par groupe.

Cette condition favorisera davantage l'articulation entre les séquences de formation individualisées et les moments de travaux collectifs.

# Formation continuée des personnels des services aux personnes : la gestion du stress

Niveau : Enseignement secondaire supérieur

- Annexe 4 -

## 4. Programme

L'étudiant(e) sera capable :

*dans le cadre de son travail dans le secteur « Services aux personnes » et à partir des données théoriques et méthodologiques de la formation,*

- ◆ de définir des concepts comme ceux de stress négatif et positif , de tension, d'émotion, de changement et de distance émotionnelle ;
- ◆ de relever des attitudes favorisant des états de détresse psychologique comme l'isolement, l'évitement, la froideur, la rigidité, la colère, l'agitation, le contrôle ;
- ◆ d'identifier des facteurs internes et externes potentiellement déclencheurs de stress dans une situation professionnelle ;
- ◆ de déterminer des variables changeables face à une situation professionnelle génératrice de stress ;
- ◆ d'appliquer des exercices simples de sophrologie et de relaxation ;
- ◆ d'identifier des réactions physiologiques possibles liées aux émotions et aux tensions ;
- ◆ de déterminer des canaux variés de perceptions et de réactions face à des situations stressantes ;
- ◆ de distinguer différents types émotionnels ;
- ◆ d'évaluer son stress et ses niveaux de tolérance face au changement ;
- ◆ de déterminer des facteurs de stress inutile ;
- ◆ de mettre en relation des situations de stress et des habitudes d'hygiène quotidienne de vie ;
- ◆ de distinguer des facteurs rationnels et irrationnels de stress ;
- ◆ d'utiliser des outils simples d'expression et de communication de ses émotions.

# Formation continuée des personnels des services aux personnes : la gestion du stress

Niveau : Enseignement secondaire supérieur

- Annexe 5 -

## 5. Capacités terminales

Pour atteindre le seuil de réussite, l'étudiant(e) sera capable :

*face à une situation professionnelle donnée, survenant dans le cadre de son travail,*

- ♦ de déterminer des facteurs internes et externes, individuels et collectifs, potentiellement déclencheurs de stress et de tension ;
- ♦ d'identifier les variables changeables et non changeables de la situation stressante ;
- ♦ de se situer personnellement dans la situation proposée afin d'envisager des stratégies de gestion de son propre stress.

Pour la détermination du degré de maîtrise, il sera tenu compte du critère suivants :

la précision d'énonciation des informations présentées.

# **Formation continuée des personnels des services aux personnes : la gestion du stress**

Niveau : Enseignement secondaire supérieur

- Annexe 6 -

## **6. Chargé(s) de cours**

Le chargé de cours sera un expert.

L'expert justifiera d'une expérience d'au moins trois ans dans les domaines de la formation des adultes et de la formation à « La gestion du stress ».