

Ministère de la Communauté française

Administration générale de  
l'Enseignement et de la Recherche  
scientifique.

-----  
Direction générale de l'Enseignement  
non obligatoire et de la Recherche  
scientifique.

-----  
Service de l'enseignement  
de promotion sociale.  
-----

1080 Bruxelles , le 21 Jun 2007  
Rue A. Lavallée, 1  
02 / 690.87.31

AP  
RH

Monsieur Roberto GALLUCCIO  
Administrateur délégué  
CPEONS

rue des Minimes 87-89  
1000 BRUXELLES

Ref.: CC / Dossier pédagogique 4142

Objet : Dossiers pédagogiques de Régime 1

----- Unité de formation : GESTION DU STRESS

Classement :           ENSEIGNEMENT SUPERIEUR SOCIAL DE  
                          PROMOTION SOCIALE DE TYPE COURT

Code Référence :       941212U35C1

Domaine :               902 Sciences appliquées-SU:psychologie,psychologie sociale

Monsieur l'Administrateur délégué,

J'ai l'honneur de vous faire parvenir en retour, avec accord provisoire, le dossier  
pédagogique relatif à l'unité de formation mentionnée sous rubrique.

-----  
Veuillez agréer, Monsieur l'Administrateur délégué, l'assurance de ma considération distinguée.

*Co.*

La Directrice générale f.f.,

Chantal Kaufmann

  
Nicole SCHETS  
Directrice

-----  
Toute demande de renseignements relative à l'objet de la présente peut être obtenue auprès de  
Régine Renard ou Carine Cacheux (02/690.87.08 ou 02/690.87.11)

**ENSEIGNEMENT DE PROMOTION SOCIALE - REGIME 1****DOCUMENT 8 bis****DOSSIER PEDAGOGIQUE****UNITE DE FORMATION****1. La présente demande émane du réseau:**

- O (1) Communauté française  
 X Provincial et communal
- O (1) Libre-confessionnel  
 O (1) Libre-non-confessionnel

Identité du responsable pour le réseau: (2) Roberto GALLUCCIO      Date et signature (2): Le 24 mai 2007  
 Administrateur délégué

**2. Intitulé de l'unité de formation: (2)**

*Roberto Galluccio*

**GESTION DU STRESS**

CODE DE l'U.F. (3): 841212 U35C1	CODE DU DOMAINE DE FORMATION (4) 902
----------------------------------	--------------------------------------

**3. Finalités de l'unité de formation:** Reprises en annexe n° 1 de ..1.. page(s) (2)

**4. Capacités préalables requises:** Reprises en annexe n° 2 de ..1.. page(s) (2)

**5. Classement de l'unité de formation:**

- O (1) Enseignement secondaire de:      O (1) transition      O (1) qualification  
 du degré:      O (1) inférieur      O (1) supérieur
- X (1) Enseignement supérieur de type court      O (1) Enseignement supérieur de type long

Pour le classement de la section de l'enseignement supérieur			
Proposition de classement (1)		Classement du Conseil supérieur (1)	
Technique	<input type="radio"/>	Technique	<input type="radio"/>
Economique	<input type="radio"/>	Economique	<input type="radio"/>
Paramédical	<input type="radio"/>	Paramédical	<input type="radio"/>
Social	<input checked="" type="radio"/>	Social	<input checked="" type="radio"/>
Pédagogique	<input type="radio"/>	Pédagogique	<input type="radio"/>
Agricole	<input type="radio"/>	Agricole	<input type="radio"/>

Date de l'accord du Conseil Supérieur: 24/5/07.

Signature du Président du Conseil supérieur:

*Roberto Galluccio*

**6. Caractère occupationnel:** O (1) oui      X (1) non

**7. Constitution des groupes ou regroupement:** Repris en annexe n° 3 de ..1. page(s) (2)

**8. Programme du(des) cours:** Repris en annexe n° 4 de ..2. page(s) (2)

**9. Capacités terminales:** Reprises en annexe n° 5 de ..1. page(s) (2)

**10. Chargé(s) de cours:** Repris en annexe n° 6 de ..1. page(s) (2)

- (1) Cocher la mention utile  
 (2) A compléter  
 (3) Réservé à l'Administration  
 (4) Proposé par le réseau et avalisé par l'inspection

Code de l'unité de formation: (3) 94 12 12 U 35 C 1	Code du domaine de formation : (4) 902
---	--

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

Horaire minimum:

<b>1. Dénomination du(des) cours</b> (2)	<b>Classement du(des) cours</b> (2) (5)	<b>Code U</b> (2) (6)	<b>Nombre de périodes</b> (2)
Apport théorique sur la gestion du stress	CT	B	20
Laboratoire de la gestion du stress	CT	S	15
Exercices pratiques de relaxation musculaire progressive	PP	L	5
<b>2. Part d'autonomie</b>	XXX	P	10
		Total des périodes	<b>50</b>

v

**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)]:**COPIE CONFORME**b) Décision de l'Inspecteur coordonnateur relative au dossier pédagogique:

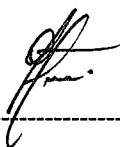
ACCORD PROVISOIRE

- PAS D'ACCORD

En cas de décision négative, motivation de cette dernière:

Date: ..... 17.06.02 .....

Signature:


  
J. LEONARD  
Administrateur pédagogique


  
Nicole SCHETS  
Directrice

(2) A compléter

(3) Réserve à l'Administration

(4) Proposé par le réseau et avalisé par l'inspection

(5) Soit CG, CS, CT, CTPP, PP ou CPPM

(6) Soit A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, Q, R, S, T - (l'approbation de cette rubrique est réservée à l'Administration)

# TABLEAU DE CONCORDANCE RELATIF A L'UNITE DE FORMATION :

## GESTION DU STRESS

Date d'approbation:

Date d'application obligatoire:

Date limite d'application:

Code Régime 1 provisoire	Code Dom. form.	Intitulé Régime 1 provisoire	Code Régime 1 provisoire	Code Dom. form.	Intitulé Régime 1 provisoire	Cirso	Code Dom. form.	Intitulé Régime 2	Niveau	Type form.	Nombre périodes
	902	GESTION DU STRESS 50 Périodes						NEANT			
U n i t é F o r m a t i o n											

## GESTION DU STRESS

### 1. FINALITES DE L'UNITE DE FORMATION

#### 1.1 Finalités générales

Conformément à l'article 7 du décret du 16 avril 1991 organisant l'enseignement de promotion sociale, l'unité de formation vise à :

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

#### 1.2 Finalités particulières

Cette unité de formation vise à permettre aux étudiants :

- d'expliquer les mécanismes physiologiques, psychologiques et comportementaux à l'œuvre en situation de stress ;
- d'analyser de manière critique des situations de stress en se référant aux concepts théoriques ;
- de proposer des techniques appropriées de gestion du stress ;

## GESTION DU STRESS

### 2. CAPACITES PREALABLES REQUISES

#### 2.1 Capacités

L'étudiant sera capable :

- de résumer, dans une langue correcte, les idées essentielles un texte d'intérêt général ;
- de produire un message structuré qui exprime un avis, une prise de position devant un fait, un évènement, ... (des documents pouvant être remis à sa disposition)

#### 2.2 Titre pouvant en tenir lieu

CESS

## **GESTION DU STRESS**

### **3. CONSTITUTION DES GROUPES OU REGROUPEMENT :**

Il est recommandé de ne pas organiser des groupes au-delà de 16 étudiants.

## GESTION DU STRESS

### 4. PROGRAMME DE COURS :

#### 4.1 Apport théorique sur la gestion du stress

L'étudiant sera capable de :

- définir le stress et de distinguer les formes de stress ;
- décrire l'approche biologique et exploiter le concept de « syndrome général d'adaptation » ;
- expliciter les réponses physiologiques du stress au niveau de différents systèmes ;
- décrire les mécanismes psychologiques mis en œuvre pour faire face au stress ;
- identifier les facteurs de stress ;
- décrire des conséquences du stress au niveau physiologique, psychologique et comportemental ;
- expliciter les bases et les principes de la gestion du stress notamment les techniques de relaxation et la gestion du temps ;
- analyser sur base des références théoriques des situations stressantes exemplatives telles que :
  - le stress professionnel ;
  - le deuil ;
  - la prise de parole en public.

#### 4.2. Laboratoire de la gestion du stress

Sur base de situations stressantes vécues par l'étudiant, l'étudiant sera capable :

- de présenter une situation stressante et de la décrire oralement ;
- d'élaborer des pistes de gestion du stress face à cette situation ;
- d'évaluer son degré de sensibilité au stress selon la situation vécue ;
- d'exprimer ses propres potentialités à gérer des situations stressantes et de développer une meilleure connaissance de soi ;
- de présenter oralement son choix de méthode de gestion du stress ;
- d'évaluer l'adéquation de la méthode de gestion choisie.

#### 4.3 Exercices pratiques de relaxation musculaire progressive

L'étudiant sera capable :

- de pratiquer la relaxation musculaire progressive.



## **GESTION DU STRESS**

### **5. CAPACITES TERMINALES :**

Pour atteindre le seuil de réussite l'étudiant sera capable de :

- de définir de manière pertinente la notion de stress en tenant compte des aspects biologiques, physiologiques, psychologiques et comportementaux ;
- d'analyser une situation stressante virtuelle ou réelle c'est-à-dire :
  - identifier les causes et conséquences du stress perçu ;
  - déterminer et justifier les techniques appropriées de gestion du stress ;
- de discerner les effets positifs des pratiques de gestion du stress.

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

- la capacité de recul,
- la cohérence des choix opérés,
- la diversité des techniques utilisées en matière de gestion de stress ;
- la pertinence de l'analyse.

## **GESTION DU STRESS**

### **6. PROFIL DU (DES) CHARGE(S) DE COURS :**

Le chargé de cours sera un enseignant ou un expert.

L'expert justifiera de compétences issues d'une expérience professionnelle actualisée en relation avec le programme du cours concerné.