

Ministère de la Communauté française

1080 Bruxelles , le 30 Sep 2008  
Rue A. Lavallée, 1  
02 / 690.87.31

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.  
-----

Monsieur Roberto GALLUCCIO  
Administrateur délégué  
CPEONS

rue des Minimes 87-89  
1000 BRUXELLES

Ref.: a) / Dossier pédagogique 4345

Objet : Dossiers pédagogiques de Régime 1  
----- Unité de formation : PRINCIPES ET TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS NIVEAU 1  
Classement : ENSEIGNEMENT SUPERIEUR SOCIAL DE  
PROMOTION SOCIALE DE TYPE COURT  
Code Référence : 941213U35C1  
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.

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

La Directrice générale,



Chantal Kaufmann

-----  
Toute demande de renseignements relative à l'objet de la présente peut être obtenue auprès de  
Michaël Goulet ou Françoise Christophe (02/690.87.21 ou 02/690.85.92)

**ENSEIGNEMENT DE PROMOTION SOCIALE - REGIME 1**

**DOCUMENT 8 bis**

**DOSSIER PEDAGOGIQUE**

**UNITE DE FORMATION**

**1. La présente demande émane du réseau**

- Communauté française
- Provincial et communal
- Libre-confessionnel
- Libre-non-confessionnel

Identité du responsable pour le réseau : Roberto GALLUCCIO      Date et signature : Le 12/6/2008  
 Administrateur délégué

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

*Palin*

**PRINCIPES ET TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS NIVEAU 1**

CODE DE L'U.F. 941213U35C1	CODE DU DOMAINE DE FORMATION 902
----------------------------	----------------------------------

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

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

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

- Enseignement secondaire de :  transition       qualification
- Du degré :  inférieur       supérieur
- Enseignement supérieur de type court       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 : 2/7/08  
 Signature du Président du Conseil supérieur

*[Signature]*

**6. Caractère occupationnel :**  (1) oui       (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 inutile
- (2) A compléter
- (3) Réservé à l'administration
- (4) Proposé par le réseau et avalisé par l'inspection

Code de l'unité De formation : 94 12 13 U35C1	Code du domaine De formation : 902
--	---------------------------------------

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

<u>1. Dénomination du (des) cours</u> (2)	<u>Classement du (des) cours</u> (2) (5)	<u>Code U</u> (2) (6)	<u>Nombre de périodes</u> (2)
Apport théorique sur la gestion du stress	CT	B	8
Techniques de gestion du stress	CT	B	12
<b>2. Part d'autonomie</b>	XXX	P	4
		Total des périodes	24

✓

**12. Réserve au Service d'inspection :**

a) Observation(s) de l' (des) inspecteur(s) concernés relative(s) au dossier pédagogique [annexe(s) éventuelle(e)] :

b) Décision de l'Inspecteur coordonnateur relative au dossier pédagogique :  
 ACCORD PROVISOIRE - PAS D'ACCORD  
 En cas de décision négative, motivation de cette dernière :


J. LEONARD  
 Inspecteur chargé de la  
 coordination du service  
 d'inspection.

Date : 22.09.08.....

Signature : .....

- (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 réservé à l'administration)

**COPIE CONFORME**

  
 La Directrice Générale  
 C. KAUFMANN

## **PRINCIPES ET TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS NIVEAU 1**

### **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

*A partir de situations de stress susceptibles d'être rencontrées par les étudiants dans le cadre de leur vie professionnelle, cette unité de formation vise à leur permettre,*

- D'appréhender les mécanismes psychophysiologiques et comportementaux du stress ;
- D'analyser, de manière critique, certaines de ces situations de stress en se référant à des concepts théoriques ;
- De proposer des techniques appropriées et spécifiques de gestion du stress.

## **PRINCIPES ET TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS NIVEAU 1**

### **2. CAPACITES PREALABLES REQUISES**

#### **2.1 Capacités**

L'étudiant sera capable :

- De décrire, oralement ou par écrit, deux situations professionnelles qu'il identifie comme stressantes ;
- De démontrer sa capacité de synthèse et de recul critique face à une situation donnée.

#### **2.2 Titre pouvant en tenir lieu**

CESS

## **PRINCIPES ET TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS NIVEAU 1**

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

Aucune recommandation particulière.

## PRINCIPES ET TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS NIVEAU 1

### 4. PROGRAMME DE COURS :

#### 4.1 Approche théorique :

L'étudiant sera capable de :

- Définir le stress et ses différentes formes ;
- Définir le concept de "Syndrome général d'adaptation" ;
- Expliquer les réponses psychophysiologiques du stress ;
- Décrire les mécanismes de régulation du stress.

#### 4.2 Techniques de gestion du stress

*Sur base de situations professionnelles stressantes vécues par l'étudiant, celui-ci sera capable de :*

- Evaluer son degré de sensibilité au stress selon une situation vécue (échelle de stress) ;
- Tenter de développer une meilleure connaissance de soi ;
- Exprimer ses potentialités à gérer les situations « stressantes » envisagées ;
- D'opérer des choix de techniques de gestion du stress en fonction de ses propres capacités ;
- De reconnaître, de prendre conscience et d'exprimer ses émotions (quotient émotionnel).

## **PRINCIPES ET TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS NIVEAU 1**

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

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

*Sur base d'une situation professionnelle virtuelle ou réelle considérée comme stressante,*

- Définir de manière pertinente la notion de stress en tenant compte des aspects biologiques, psychophysiologiques et comportementaux ;
- Analyser cette situation, c'est-à-dire,
  - identifier les causes, le mécanisme et les conséquences du stress perçu,
  - déterminer et justifier les techniques appropriées de gestion du stress.

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

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



## **PRINCIPES ET TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS NIVEAU 1**

### **6. Chargé(s) de cours**

Le chargé de cours sera un enseignant ou un expert.

L'expert devra justifier de compétences particulières issues d'une expérience professionnelle actualisée en relation avec le programme du présent dossier pédagogique.