

INSTITUT D'ENSEIGNEMENT
DE PROMOTION SOCIALE



Chemin d'Herbuchenne, 1/bte 4
5500 DINANT
Tél : 082/21.30.60
www.iepscfдинant.be

ANNEE SCOLAIRE 2019-2020

PRINCIPES ET TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS
NIVEAU 1

ENSEIGNEMENT SUPERIEUR DE TYPE COURT

Pour qui ?

Tout public

Age : 15 ans minimum

Admission sur base du Certificat d'Enseignement Secondaire Supérieur (CESS) ou de la réussite d'un test d'admission.

Objectifs et prolongements possibles ?

Cette unité d'enseignement vise à permettre à l'étudiant, à partir de situations de stress susceptibles d'être rencontrées par les étudiants dans le cadre de leur vie professionnelle, d'appréhender les mécanismes psychophysiologique 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.

La réussite de cette UE permet l'obtention d'une attestation de réussite et donne accès à l'UE :
« Principes et techniques de gestion du stress – niveau 2 ».

Programme et dossier pédagogique disponibles sur demande au secrétariat de l'établissement.

Horaire ? (sous réserve de modifications et du nombre suffisant d'étudiants)

Mardi, de 18h00 à 20h30

Renseignements et inscriptions ?

Secrétariat ouvert du lundi au jeudi de 14h00 à 19h00 à partir du lundi 27 mai 2019.

Pour l'inscription, il faut obligatoirement vous munir de votre carte d'identité, du montant du droit d'inscription et de votre titre d'Etude.

Tél : 082/21.30.60

E-mail : direction@iepscfдинant.be

Site : www.iepscfдинant.be

**QUINZAINE « COURS OUVERTS » DU 13 AU 23 MAI 2019
DU LUNDI AU JEUDI DE 18H00 A 20H30**