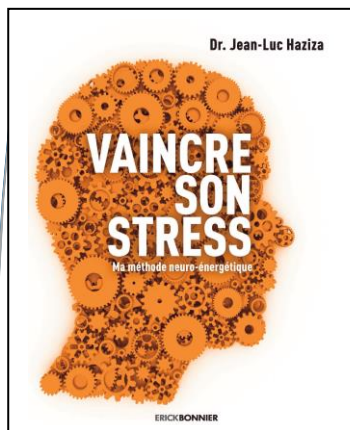




- Médecin, formateur, diplômé universitaire pour " les aspects biologiques et psychosociaux du stress."
- Auteur du livre " Vaincre son stress"



J'organise des formations sur
la **Gestion du STRESS**
prises en charge par le CPF:
Compte Personnel de Formation

En partenariat avec le centre E. BRETON,
spécifique de France Compétences sous le num



Les points forts de la formation :

- Formation assurée par Dr JL HAZIZA, médecin spécialiste et diplômé sur la gestion du stress, auteur de l'ouvrage « Vaincre son stress » aux éditions Erick Bonnier.
- Un support audiovisuel de qualité, attaché à répondre aux besoins particuliers.
- Formation animée de mises en situation, pratiques et d'ateliers pour mieux intégrer l'enseignement.
- Accès au blog : <https://jlh-energie-formation.com/blog/>

Calendrier :

- Formation en présentiel : par petits groupes dans le respect des mesures sanitaires.
 - Dispensées en 12 heures.
 - A Paris, ces douze heures sont réparties en 4 demi-journées pour permettre de mieux assimiler l'enseignement. Les jeudis de 17h à 20h.
- Le délai légal de 11 jours s'impose entre l'inscription et le début de la formation et sous réserve des places disponibles.

Public et prérequis :

La formation concerne toute personne désireuse de s'impliquer personnellement dans la réduction de son stress pour en tirer les meilleurs bénéfices.

La formation concerne tous les publics, managers ou collaborateurs, travailleurs indépendants, dirigeants et salariés, d'organisations de tous types et de toutes tailles.

Un entretien préalable à l'entrée en formation est réalisé dès la demande d'inscription afin d'identifier les besoins de chaque futur participant.

Formation certifiante éligible au CPF (compte personnel de formation).

Ci-dessous le lien pour l'inscription sur le site CPF, deux formules de formation :

- Formation pédagogique : 12 heures, 1900€.

https://www.moncompteformation.gouv.fr/espace-prive/html/#/formation/recherche/79167730500017_001/79167730500017_001

- Formation pédagogique + ateliers individuels personnalisés :12 + 3 heures, 2600€.

https://www.moncompteformation.gouv.fr/espace-prive/html/#/formation/recherche/79167730500017_002/79167730500017_002

Objectifs :

La formation apprend aux participants à gérer leur stress.

L'enjeu est très important et doublement d'actualité puisque, en cette période de pandémie, le stress est devenu croissant et entraîne des conséquences délétères sur la santé ainsi que des conséquences socio-économiques.

À l'issue de la formation les stagiaires savent identifier les mécanismes et les sources de stress. Ils sauront intervenir pour prévenir les effets néfastes sur la santé et sur l'organisation du travail.

La formation permet aux stagiaires de devenir des acteurs de la santé et du bien-être au travail, éléments fondamentaux, garants de la qualité de la vie au travail. En effet, réduire son stress dans son activité professionnelle, c'est gagner en confort et en efficacité pour soi-même et pour les autres.

Les stagiaires s'approprient des méthodes pour apprendre également à récupérer après un événement stressant.

Cette formation sur la gestion du stress développe une pédagogie théorique et pratique, tout en veillant à une ambiance détendue et agréable.

À noter : la gestion du stress au travail permet naturellement de gérer son stress personnel.

Programme :

Premier module :

- . Procédure de positionnement et d'évaluation des acquis à l'entrée par un tour de table afin de s'adapter à chacun au cours de la formation
- . Définition du stress
- . Symptômes du stress
- . Diagnostiquer ses "stresseurs" et ses besoins.
- . Schéma d'adaptation de H. Selye et les trois phases de la réaction au stress
- . Neurosciences : les mécanismes neuropsychologiques du stress
- . La pyramide des besoins de Maslow
- . **Méthodes de "relaxation"**

Formateur diplômé universitaire pour les aspects biologiques et psychosociaux du stress.

Enregistré sous le n° 11755214575 / Siret : 791 677 305 000 017

18, avenue du Bel Air 75012 Paris

06.62.88.53.79

Deuxième module :

- . La double évaluation de Lazarus et Folkman
- . Outils d'auto-évaluation du stress
- . Les pathologies imputables au stress, physiques et psychiques
- . L'influence du stress sur les capacités mentales et physiques
- . Les troubles fonctionnels dus au stress
- . **Méthodes de "relaxation"**

Troisième module :

- . Connaître les différents leviers de gestion du stress.
- . *Tour de table : chaque participant comprend son propre rapport au stress.*
- . Apprentissage de méthodes pour améliorer la « concentration ».
- . Conseils d'activité physique et de posture pour se relâcher.
- . **Exercices pratiques encadrés**
- . **Méthodes de "relaxation"**
- . Préparation à la certification

Quatrième module:

- . Gestion des émotions
- . Avec tact et mesure, savoir dire "non" pour s'affirmer.
- . Apprendre à maîtriser ses émotions et garder son calme.
- . Le rapport à soi et l'image de soi
- . Identifier les éventuels changements à faire sur son lieu de travail
- . Évaluer les ressources disponibles
- . Devenir personne ressource
- . **Mise en situation et Exercices pratiques encadrés.**
- . **Méthodes de "relaxation"**
- . Préparation à la certification

La formation peut se compléter par des ateliers individuels, personnalisés. Ils correspondent à la formation suivante 002 :

https://www.moncompteformation.gouv.fr/espace-prive/html/#/formation/recherche/79167730500017_002/79167730500017_002

Moyens pédagogiques :

- Support pédagogique : le livre « Vaincre son stress » est distribué à chaque stagiaire
- Mise à disposition de stylos et de feuilles
- Exercices et ateliers pratiques
- Projection de vidéos

Notre formateur :

Notre formateur est Docteur Jean-Luc HAZIZA, médecin dermatologue, détenteur du diplôme universitaire de la faculté des Sciences Paris Descartes sur « les aspects biologiques et psychosociaux du stress ».

Modalités pédagogiques :

Notre formation s'articule sur une alternance d'apports théoriques et de pratiques :

- Exposés théoriques réalisés par le formateur
- Apport d'expériences du formateur
- Travaux en sous-groupes selon les effectifs et mise en situation
- Échanges et retours d'expérience entre les participants
- Exercices et ateliers d'application permettant aux stagiaires et au formateur d'évaluer les progrès individuels et collectifs

Modalités d'évaluation :

Évaluation initiale

- Une évaluation préalable à l'entrée en formation est réalisée dès la demande d'inscription afin d'identifier les connaissances et les besoins de chaque futur participant.

Évaluations au cours de la formation

- Trois évaluations auront lieu au cours de la formation, sous forme de QCM, portant sur les trois compétences devant être acquises (voir le chapitre suivant)
- Évaluation orale également

Évaluation finale

- Par la troisième évaluation, en QCM
- Par la rédaction du rapport en fin de formation (voir le chapitre suivant)

Les compétences constituant la certification :

Préparation à la certification « Gestion du stress en entreprise et en milieu professionnel ». La certification est reconnue par France Compétences (Code RS :3876).

Les 3 compétences suivantes doivent être acquises pour la certification :

1. Discerner et formuler les mécanismes du stress et ses effets délétères sur la santé.
2. Déceler les différentes sources génératrices de stress en entreprise et en milieu professionnel.
3. Appliquer des outils de gestion du stress, éventuellement les adapter afin de se les approprier pour limiter les tensions psychocorporelles et ainsi améliorer la qualité de vie au travail.

À l'issue de la formation, le candidat doit remettre un rapport d'expérience écrit d'une dizaine de pages, sur support papier et au format PDF, lié à la mise en place et l'application d'un plan d'actions ciblé destiné à gérer des situations de stress en entreprise et en milieu professionnel.

Le rapport du candidat sera examiné par un jury. Dans le cas où les compétences sont totalement maîtrisées, celui-ci attribuera au candidat la certification.

Une fois le rapport validé par le jury, un **Certificat de capacité à la gestion du stress en entreprise et en milieu professionnel**, sera délivré au candidat.

Accessibilité aux personnes handicapées :

La formation peut s'adapter aux personnes handicapées. Lors de nos premiers contacts, nous vous proposerons un entretien afin de prendre en compte les spécificités du handicap et de déterminer les éventuels aménagements ou dispositions à mettre en place, par exemple dans le choix de locaux accessibles, la prise en compte d'un handicap auditif...

Le référent handicap est Dr JL HAZIZA disponible au 0662885379.

Indicateurs de résultats :

Les retours des stagiaires sont demandés, ils permettent d'en faire la synthèse post-session qui est capitale pour gagner en qualité. De même, il vous est demandé de noter la formation sur le site Mon Compte Formation.

Sur la période du 1^{er} semestre 2021, à la question « De manière générale, êtes-vous satisfait de la formation ? », les stagiaires interrogés (13) ont répondu en moyenne :

Tout à fait satisfait: 90%

Suffisamment satisfait : 10%

L'analyse du questionnaire de satisfaction à la fin de la formation donne les résultats suivants :

sur effectif de 13 stagiaires	tout à fait satisfait	suffisamment satisfait	insuffisamment satisfait	pas du tout satisfait
L'accueil de JLH Énergie Formation a-t-il été satisfaisant ?	100 %	0	0	0
L'organisation de la prestation (durée, rythme, ...) était-elle adaptée?	92 %	8 %	0	0
L'animation de la formation et les interventions ont-elles répondu à vos attentes?	85 %	15 %	0	0
La documentation remise est-elle adaptée?	92 %	8 %	0	0
Les conditions matérielles (salle, ...) étaient-elles adaptées?	85 %	15 %	0	0
Pensez-vous pouvoir exploiter les connaissances transmises dans votre activité professionnelle?	85 %	15 %	0	0
TOTAL:	90 %	10 %	0	0

**CV du Dr Jean-Luc HAZIZA**

18, avenue du Bel-Air

75012 Paris

Tél : 01.43.45.11.92 Port : 06.62.88.53.79

Marié, 6 enfants

Né le 05/10/1959 à Meaux (77)

Nationalité française, **Langues** : Français langue maternelle, anglais, hébreu

FORMATION :

2014-2013 : Diplôme Universitaire « Aspects biologiques et psychosociaux du Stress » Université Paris V - René Descartes - Faculté des Sciences.

1990-1983 : Certificat d'études spéciales C.E.S. en Dermatologie. Major en fin de première année.

1988-1987 : Service militaire en dermatologie à l'hôpital Bégin à Saint Mandé.

1983-1977 : Études de médecine à la Faculté de Montpellier-Nîmes.

EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE :

2021-2013 : Formations dispensées dans diverses entreprises

2013 : Ouverture de la société de GESTION DU STRESS en entreprise : JLH ENERGIE FORMATION. www.jlh-energie-formation.com

2021-1988 : MÉDECIN DERMATOLOGUE cabinet à PARIS XII°. Activité principalement orientée en chirurgie dermatologique et en esthétique. <http://dermatologue-dr-haziza.fr>

2010- 2001 : Attaché en chirurgie dermatologique à l'hôpital d'Argenteuil.

1988 : Ouverture de mon cabinet de médecine générale à orientation dermatologique tout en terminant mon C.E.S. : Certificat d'Études Spéciales en Dermatologie.

1993-1984 : FORMATEUR : j'ai enseigné dans plusieurs écoles préparatoires à la profession de délégué médical, en écoles d'infirmières, en écoles d'esthéticiennes.

Cours magistraux, rédaction de polycopiés, correction des examens y compris du diplôme d'état d'infirmière.

1988 : RÉDACTEUR : pour la revue "Dermatologie Mondiale"
Rédaction de résumés d'articles de publications anglaises et américaines.

1987-1981 : REMPLAÇANT de MÉDECINS et d'INTERNES : Divers remplacements de médecins généralistes et de dermatologues. Fonction d'interne à la clinique psychiatrique du Mont-Duplan à Nîmes.

Formateur diplômé universitaire pour les aspects biologiques et psychosociaux du stress.

Enregistré sous le n° 11755214575 / Siret : 791 677 305 000 017

18, avenue du Bel Air 75012 Paris

06.62.88.53.79