

FORMATION

croix-rouge française



**Centre Régional de Formation
Continue de Bretagne**

**DOSSIER D'INSCRIPTION
À LA
GESTION DU STRESS**

Brest

4 rue du Conquet - BP 33118
29231 BREST Cedex 3

☎ 02 98 05 22 40

☎ 06 08 25 96 58

INSTITUT REGIONAL DE FORMATION SANITAIRE ET SOCIALE DE BRETAGNE

✉ irfss.bretagne@croix-rouge.fr

Site Internet : <http://irfss-bretagne.croix-rouge.fr>

Gestion du stress

croix-rouge française



Une journée de bien-être en situation de concours, d'examens et d'entretiens professionnels

La Croix-Rouge française propose, **du 18 février au 24 mai 2012**,
(jeudi ou samedi) une ½ journée d'entraînement à la de pratique à la gestion du stress lors des sessions de concours et d'examens.

Objectifs :

Acquérir des méthodes simples de gestion du trac pour m'exprimer face à un jury ou vivre au mieux un examen

- En identifiant les symptômes précurseurs de stress
- En apprenant à me relaxer, à évacuer mon stress à travers un outil qui me corresponde

Contenu de la ½ journée :

Selon votre projet, vous pourrez soit pratiquer des exercices de respiration, de communication et de décontraction ; soit pratiquer le massage minute anti-stress en binôme.

Modalités :

En groupe, vous ferez des exercices de respiration de communication et de décontraction.

Pour le massage minute, deux manières de faire :

- massage minute anti-stress en binôme
- auto-massage.

Informations pratiques :

Venez avec des vêtements adaptés à une pratique physique. De même, prévoyez un plaid ou un duvet ou une couverture et un coussin ou oreiller.

Matin	Fin d'après-midi
Samedi 18 février 2012	Mardi 14 février 2012
Samedi 5 mai 2012	Jeudi 3 mai 2012
Samedi 19 mai 2012	Jeudi 24 mai 2012

Lieu à déterminer

Tarif :

40€ la session

Inscription : au moins 24h à l'avance.

Nombre de places : 12.

Horaires : 9h à 12h

Ou 16h à 19h

Contact : Croix-Rouge française

☎ 02 98 05 22 40 / 06 08 25 96 58

✉ cdfp29@croix-rouge.fr

Site Internet : <http://irfs-bretagne.croix-rouge.fr>

FICHE D'INSCRIPTION GESTION DU STRESS



NOM - Prénom : Date de naissance : .../.../...
ADRESSE :
CODE POSTAL : VILLE :
Tél. : Tél. mobile : e-mail :

Elève mineur NOM du parent responsable :
ADRESSE :
CODE POSTAL : VILLE :
Tél. : Tél. mobile : e-mail :

Pour notre information, comment avez-vous connu notre organisme ? :

SITUATION ACTUELLE :

<input type="checkbox"/>	Lycéen(e), Etablissement :
<input type="checkbox"/>	Etudiant(e), Etudes :
<input type="checkbox"/>	Autre, précisez :

Bulletin d'inscription à retourner, signé et accompagné de votre règlement (à l'ordre de la Croix-Rouge Française)

Je soussigné(e)

- M'inscris à la gestion du stress :

<u>Date</u>	<u>Heures</u>		<u>Total</u>
14 février 2012	16h - 19h	
18 février 2012	9h - 12h	
3 mai 2012	16h - 19h	
5 mai 2012	9h - 12h	
19 mai 2012	16h - 19h	
24 mai 2012	16h - 19h	

TOTAL =€

A IRFSS de Bretagne

Croix-Rouge Française
Pôle Formation Continue - Antenne du Finistère
4 rue du Conquet BP 33118 - 29 231 Brest Cedex 3 - 02 98 05 22 40

Fait à :, le

Le stagiaire ou son représentant
légal (pour les mineurs), mention manuscrite « lu et approuvé »
et signature