

FORMATION

croix-rouge française



**Centre Régional de Formation
Continue de Bretagne**

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

Vannes

16 allée Gustave Eiffel - 56610 ARRADON

☎ 02 97 47 38 99

☎ 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>



croix-rouge française

Gestion du Stress

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

La Croix-Rouge française propose, **du 17 mars 2012**,
une 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 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 selon la technique de Joël Savatofski, une référence en la matière et l'auto-massage.

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 selon la technique de Joël Savatofski, une référence en la matière.
- 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.

Dates	Matin	Après-midi
Samedi 17 mars 2012	Respiration Communication Décontraction	Massage Relaxation
Samedi mai 2012 A déterminer	Respiration Communication Décontraction	Massage Relaxation

Tarifs :

65€ la journée.

35€ la ½ journée

Inscription : au moins 24h à l'avance.

Nombre de places : 12.

Horaires : 9h à 12h / 13h30 à 16h30

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 :

- Lycéen(e), Etablissement :
- Etudiant(e), Etudes :
- Autre, précisez :

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

Je soussigné(e)

- M'inscris à la gestion du stress à :

<u>Date</u>	<u>Matin</u> (9h-12h)	<u>Après-midi</u> (13h30-16h30)	<u>½ Journée</u> 35 €	<u>Journée</u> 65 €	<u>Total</u>
17 mars 2012				
Mai 2012				

TOTAL =€

A retourner à :

IRFSS de Bretagne
 Croix-Rouge Française
 Pôle Formation Continue
 16 allée Gustave Eiffel
 56610 ARRADON

Fait à :, le

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