

## Diplôme Universitaire Encadrement et promotion des techniques corporelles de gestion du stress professionnel (TC-GSP)



### Responsables

**Responsables enseignants :**  
Patricia Vazzone  
Jean-Marie Garbarino

**Chargée relations entreprises :**  
Stephanie Bougis  
Stephanie.BOUGIS@unice.fr

**Renseignements administratifs :**  
Scol-staps@unice.fr

### Objectifs de la formation

La formation s'inscrit pleinement dans les perspectives actuelles d'évolution de l'entreprise, conçue comme un espace privilégié de prévention de la santé, capable d'intégrer de façon cohérente productivité, bien-être et forme physique. Dans ce contexte, les techniques corporelles de gestion du stress, notamment reconnues pour leur action positive sur les RPS, constituent une solution efficace pour répondre aux enjeux stratégiques du sport santé en entreprise. Dans cette perspective, la formation poursuit deux objectifs principaux.

1. **Former à l'encadrement**, à un niveau d'initiation, de techniques corporelles de gestion du stress, yoga, tai-chi/Qi-gong et diverses techniques de respiration et de relaxation et à la conception de programmes combinant ces activités dans le but de les adapter aux besoins du sport santé en entreprise. La formation apporte aux étudiants des éclairages scientifiques, permettant une compréhension approfondie des mécanismes psychologiques et neurophysiologiques de la fatigue et du stress professionnel, afin d'améliorer le bien-être au travail.
2. **Former à la promotion** du sport santé sur le lieu de travail. Cet objectif vise à former des référents sport santé de l'entreprise, capables de mettre en place et coordonner une offre d'activité physique/santé sur le lieu de travail, intégrant des actions de conseil/suivi des salariés (coaching) destinée à favoriser chez ces derniers l'adoption de modes de vie physiquement actifs durables.

### Le DU TC-GSP est prioritairement conçu pour la formation continue

#### des salariés en exercice désireux :

- de s'engager dans des missions en faveur de l'amélioration de la gestion du stress professionnel au moyen des techniques corporelles
- d'assurer des fonctions de « personne ressource » (référént) en matière de promotion du sport santé en milieu professionnel

des professionnels du domaine de la gestion du stress professionnel, de la santé, du sport santé, désireux de développer leurs compétences dans le secteur des techniques corporelles comme moyen d'amélioration de la gestion du stress.

## Diplôme Universitaire Encadrement et promotion des techniques corporelles de gestion du stress professionnel (TC-GSP)



### Coût de la formation

3555,10 € (tarif 2015-16)

Le financement de la formation peut être réalisé en accord avec l'établissement employeur par le plan de formation.

Les frais de formation sont des charges déductibles fiscalement dans le cadre des frais réels.

Pour rappel, le plan de formation peut comporter trois types d'actions : des actions visant à assurer l'adaptation du salarié au poste de travail, des actions liées à l'évolution des emplois ou participant au maintien dans l'emploi, des actions ayant pour objet le développement des compétences des salariés.

### Calendrier

8 sessions de 18h45 (jeudi AM vendredi et samedi) entre octobre et décembre

### Savoir-faire et compétences

- Encadrement des activités physiques : yoga, tai chi, qi gong, techniques de respiration et de relaxation, à un niveau d'initiation.
- Conception de programmes d'activités physiques à des fins de gestion du stress professionnel.
- Techniques de promotion du sport santé en milieu professionnel.

### Niveau de recrutement

- Titulaire d'un diplôme de niveau bac+3 ou équivalent, prioritairement dans les domaines de l'activité physique, la santé, l'éducation et la gestion des ressources humaines.
- Dans le cadre de la formation continue, les candidatures avec des niveaux de diplômes inférieurs à bac+3 pourront être examinées en fonction de l'expérience professionnelle des candidats.

### Modalités d'admission

- Sélection sur dossier
- Dossier de candidature à télécharger sur le site l'UFR STAPS : [http://unice.fr/staps/ rubriques Offre de formation/Diplômes](http://unice.fr/staps/rubriques%20Offre%20de%20formation/Diplomes).
- Dépôt des candidatures à partir du 1<sup>er</sup> mars.

### Programme

150h, 20 crédits ECTS, 5 modules :

- Fondamentaux de l'activité physique/santé 10h
- Promotion du sport santé en milieu professionnel 15h
- Approches psychologique et neurologique des techniques corporelles de gestion du stress 15h
- Pratique et encadrement du yoga et des techniques de respiration 45h
- Pratique et encadrement du tai-chi/Qi-gong et des techniques de relaxation 45h

Évaluation en contrôle continu

Possibilités de poursuite d'études au niveau Master dans le domaine STAPS « activité physique santé », avec validation des ECTS acquis.