

## **AUEC Gestion du stress et de l'anxiété**

**Année universitaire 2023-2024**

### Pré programme

Dates des cours en visioconférence

Les jeudi de 09H30 à 12H30

09/11/2023 Les troubles anxieux clinique et diagnostique Dominique Servant

23/11/2023 Modèles TCCE de l'anxiété Dominique Servant

07/12/2023 Modèles cognitifs et gestion du stress Vanessa Delattre

04/01/2024. Techniques respiratoires et cohérence cardiaque Marc Hay

25/01/2024. Anxiété réactionnelle et post traumatique Stéphane Duhem

08/02/2024 TCCE de l'anxiété généralisée Nidae Menjour

14/03/2024. TCCE de l'anxiété sociale et affirmation de soi Anne Claire Leterme

28/03/2024 TCCE trouble panique et agoraphobie Dominique Servant

18/04/2024. Gestion du stress par la pleine conscience Nidae Menjour

16/05/2024. Relaxation intégrative Marc Hay

30/05/2024 Burn out et gestion du stress des soignants Vanessa Delattre

13/06/2024 Prévention du stress en milieu professionnel Amandine Pelissou

27/06/2024 Prise en charge de l'insomnie chez l'anxieux Isabelle Poirot