

# **PERSONNELS VICE-RECTORAT**

Code	<b>09A0400143</b>
Libellé	<b>GESTION DU STRESS</b>
Description des objectifs	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Connaître le stress</b></li> <li>➤ <b>Savoir évacuer son propre stress</b></li> <li>➤ <b>Connaître des techniques et les transmettre</b></li> </ul>
Nombre de places prévues	<b>12 maximum</b>
Durée moyenne en heures	<b>18 (3 jours)</b>
Type de candidature	<b>Individuelle</b>
Public	<b>Vice Rectorat</b>
Contenu	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Entraînement à différentes techniques de respiration</b></li> <li>▪ <b>Exercices de relaxation, et de Qi Gong –</b></li> <li>▪ <b>Quelques techniques d' « acupressing »</b></li> <li>▪ <b>Connaître quelques méridiens - Initiation</b></li> <li>▪ <b>aux massages relaxants et 'redynamisant'</b></li> </ul>
Forme	<b>Stage</b>
Modalité	<b>Présentiel</b>
Formateur(s)	<b>Christelle MARIE</b>
Date	<b>A définir</b>
Lieu	<b>Salle calme</b>

<b>Code</b>	<b>09A0400144</b>
<b>Libellé</b>	<b>LE TABAGISME : SES CONSEQUENCES, LES BENEFICES DE L'ARRET, LES DIFFERENTES TECHNIQUES DE SEVRAGE</b>
<b>Description des objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Développer les connaissances des salariés en les informant sur les risques liés au tabac et sur les bénéfices de l'arrêt.</li> <li>➤ Mieux comprendre le tabagisme et ses conséquences sanitaires et sociales.</li> <li>➤ Permettre à chacun de se situer par rapport à sa propre consommation, et son degré et type de dépendance.</li> <li>➤ Permettre à chacun de se situer par rapport à un éventuel changement de comportement vis-à-vis du tabac.</li> <li>➤ Aider les fumeurs hésitants à la prise de décision.</li> <li>➤ - Accompagner les volontaires vers un sevrage tabagique</li> </ul>
<b>Nombre de places prévues</b>	de 12 à 15 personnes
<b>Durée moyenne en heures</b>	Une réunion d'information de 3 heures par groupe. Ultérieurement : évaluation individuelle du tabagisme pour les fumeurs et possibilité d'accompagnement des personnes volontaires vers un sevrage tabagique.
<b>Type de candidature</b>	Individuelle
<b>Public cible</b>	Ensemble du personnel du Vice Rectorat
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ le milieu du travail et le tabac, le tabac et le rôle de la publicité, le milieu scolaire et le tabac</li> <li>▪ signification des façons de fumer, la fumée du tabac</li> <li>▪ la dépendance (type, évaluation, mécanisme d'action, le manque) ,les conséquences du tabac , situer sa propre consommation</li> <li>▪ les bénéfices à l'arrêt, préparation de l'arrêt, les différentes méthodes de sevrage, les substituts nicotiques et substances médicamenteuses</li> <li>▪ les méthodes comportementales, les trucs à savoir, comment éviter la rechute</li> </ul>
<b>Forme</b>	stage
<b>Modalité</b>	présentiel
<b>Formateur(s)</b>	Service de prévention de l'addictologie (l'Agence Sanitaire et Sociale de la NC )
<b>Date</b>	A définir
<b>Lieu</b>	Immeuble FLIZE

Code	09A0400145
<b>INTITULE</b>	<b><i>Passeport bureautique</i></b>
Objectifs visés	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Apprendre à organiser son espace de travail en dossiers, sous-dossiers afin de mieux ranger ses documents.</li> <li>➤ Découvrir les fonctions principales du traitement de textes Word et du tableur Excel</li> </ul>
Contenu	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Présentation générale du bureau, des icônes, des menus déroulants</li> <li>▪ Présentation du poste de travail</li> <li>▪ L'explorateur de fichiers :</li> <li>▪ Mise en forme du texte</li> <li>▪ Mise en page : retrait paragraphe, espacement, tabulation, puces et numéros</li> <li>▪ Impression</li> <li>▪ Les tableaux</li> <li>▪ Approche de la gestion des documents longs : saut de page, saut de section, sommaire automatique</li> <li>▪ Prise en main du tableur Excel</li> <li>▪ Les fonctions calculs de base et logiques</li> <li>▪ Les graphiques</li> <li>▪ Les bases de données</li> </ul>
Durée moyenne en heures	9 séances de 3h chacune et ce pour 5 groupes différents (75 personnes au total)
Type de candidature	Public désigné
Public cible	Personnel administratif du Vice Rectorat n'ayant pas suivi ce stage <u>obligatoire</u> en 2007
Nombre de places prévues	15 maxi par groupe
Nombre de sessions	1
Forme	Stage
Modalité	Présentiel
Formateur (s)	Fabien BOULNOIS, responsable SAIE (DSI)
Période(s) trimestrielle(s)	Avril – juillet 2008
Lieu	Salle de formation informatique – Lycée La Pérouse

