



Formation 2018/19

Gérer son stress et celui des élèves

Comment mieux gérer et désamorcer le stress pour favoriser un état d'esprit serein propice aux apprentissages ?

Présentation de la formation :

Durant cette formation, vous apprendrez à comprendre le mécanisme et les causes du stress.

Vous expérimenterez des outils qui permettent

d'appréhender les situations difficiles et complexes avec sérénité.

Ces deux journées de formation vous apporteront des réponses concrètes aux difficultés fréquemment rencontrées en milieu scolaire comme par exemple l'anxiété et le stress.



Formatrice: Geneviève Moumal

Objectifs :

- Comprendre l'origine et le fonctionnement du stress.
- Distinguer les expériences stressantes de leurs causes sous-jacentes.
- Prendre conscience des différents types de stress.
- Comprendre les mécanismes cérébraux et les deux modes mentaux.
- Expérimenter des outils de gestion de son propre stress (Gestion des Modes Mentaux) et adapter ceux-ci à son expérience.
- Expérimenter des outils de gestion du stress de l'autre (Gestion Relationnelle du Stress).

Méthodologie :

La formation est interactive avec alternance entre la théorie et une grande part d'exercices pratiques appliqués aux besoins de l'enseignement.

Utilisation d'outils de pédagogie ludique, interactive et de capsules vidéo.

Public :

Enseignants du fondamental, du secondaire et du supérieur, éducateurs, directeurs, personnel PMS, accompagnateurs en école des devoirs.

Renseignements pratiques :

Dates: lundi 29 et mardi 30 octobre 2018 (vacances d'automne)

Horaires: de 9h30 à 16h30

Durée: 2 jours

Lieu: 81 avenue de Tervuren 1040 Bruxelles

Accès: gares les plus proches : Métros Mérode et Montgomery et SNCB : Mérode et Schuman

Prix: 45 € / jour soit un total de 90 €, montant à verser sur le compte de l'asbl Learn to be BE20 5230 8056 63 56 avec mention Stress octobre 2018 + votre nom

Inscription et renseignement: auprès de Michèle Clette par téléphone : +32 (0)2 737 74 87

