**Savoir-être à l’école**

**L’Approche Neurocognitive et Comportementale au service de l’éducation**



**Pas besoin de stress pour réussir**

**Ateliers pour les élèves**

**OBJECTIFS**

* **Les élèves comprennent le mécanisme du stress au départ du fonctionnement du cerveau**
* **Ils découvrent leur capacité à réduire le stress, en changeant leur état d’esprit**
* **Ils reçoivent des outils concrets pour aborder leur vie (extra-)scolaire plus sereinement et donc avec plus d’efficacité**
* **Ils développent leur intelligence adaptative.**

Cet atelier aide les élèves à s’adapter harmonieusement à un environnement de plus en plus complexe. Il est particulièrement approprié pour réduire le stress lié aux examens.

**Le stress, c’est quoi ?**

* A l’aide de l’Approche Neurocognitive et Comportementale (ANC), les élèves explorent les différentes formes de stress : la fuite (peur, angoisse…), la lutte (agacement, énervement, agressivité…) et l’inhibition (fatigue, découragement…)
* Ils découvrent l’origine et le mécanisme du stress qui freine les capacités à apprendre.
* Ils prennent conscience que le stress est une information utile sur leur état d’esprit du moment.

**Le stress, qu’en faire ?**

* Les élèves apprennent à repérer les manifestations de leur propre stress
* Ils s’exercent à distinguer les situations stressantes de leurs causes sous-jacentes.
* Ils expérimentent des outils pour sortir du stress.

L’atelier, d’une journée, est interactif et ludique.

**FORMATRICES**

Les formatrices sont certifiées à l’A.N.C. et pratiquent l’accompagnement des jeunes.

**PUBLIC**

Les élèves à partir de 14 ans.
Groupes de 15 participants maximum.

**CONTACTS :**

Directrice :

Caroline Waucquez : 0475 93 52 01

**caroline.waucquez@learntobe.be**

Michèle Clette 02 737 74 87

**michele.clette@learntobe.be**

[**www.learntobe.be**](http://www.learntobe.be)