

La gestion du stress

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

PRESENTATION 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.

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).

METHODOLOGIE :

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

PUBLIC CIBLE :

Enseignants du fondamental, du secondaire et du supérieur, éducateurs, directeurs, personnel PMS, accompagnateurs en école des devoirs, responsables en remédiation, accompagnateurs d'élèves en difficulté.

CONTACTS :

Une question ? N'hésitez pas à nous contacter.

Caroline Waucquez : 0475 93 52 01

caroline.waucquez@learntobe.be

Directrice et responsable pédagogique

Michèle Clette : 02 737 74 87

michele.clette@learntobe.be

Gestion administrative