



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

Gestion administrative

Michèle Clette 02 737 74 87
michele.clette@learntobe.be

www.learntobe.be

