



Gestion du Stress et des comportements agressifs

Des outils concrets pour agir sur les comportements

PRESENTATION DE LA FORMATION :

Lors de cette formation, les participants se familiariseront au fonctionnement des territoires cérébraux qui influencent nos façons de penser, de ressentir et d'agir.

La grille de lecture de l'Approche Neurocognitive et Comportementale (A.N.C.) leur permettra de mieux comprendre leur propre comportement et celui des élèves.

Ils recevront des outils concrets et efficaces pour appréhender les situations difficiles et complexes avec sérénité et affiner leurs compétences comportementales pour gérer le stress et l'agressivité.

À partir de leurs situations concrètes, les participants travailleront sur leurs représentations de la violence et des conflits, leur émergence et les mécanismes en jeu.

Ils apprendront à décrypter quels sont les comportements et les attitudes qui peuvent générer de l'agressivité. Ils découvriront et pratiqueront des postures et des stratégies de nature à favoriser la résolution positive des problématiques vécues en milieu scolaire.

La formation vise à fluidifier les relations professionnelles dans l'équipe et dans la classe pour développer un climat positif.

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Comprendre l'origine et le fonctionnement du stress, et ses liens avec l'agressivité.
- 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).
- Distinguer les deux types d'agressivité.
- Diagnostiquer et comprendre l'instinct grégaire (agressivité offensive / soumission).
- Identifier l'attitude appropriée face à des comportements grégaires.
- Expérimenter des outils de gestion des comportements grégaires.

METHODOLOGIE :

Le programme de formation

Est introduit en partant de l'expérience personnelle des apprenants.

Suscite l'implication active de chacun dans la construction de ses savoirs et savoir-faire.

Stimule l'ouverture, la curiosité et la prise de recul propices à l'intégration des apprentissages.

CONTACTS :

Directrice :

Caroline Waucquez : 0475 93 52 01

caroline.waucquez@learntobe.be

Gestion administrative :

Michèle Clette 02 737 74 87

michele.clette@learntobe.be

