

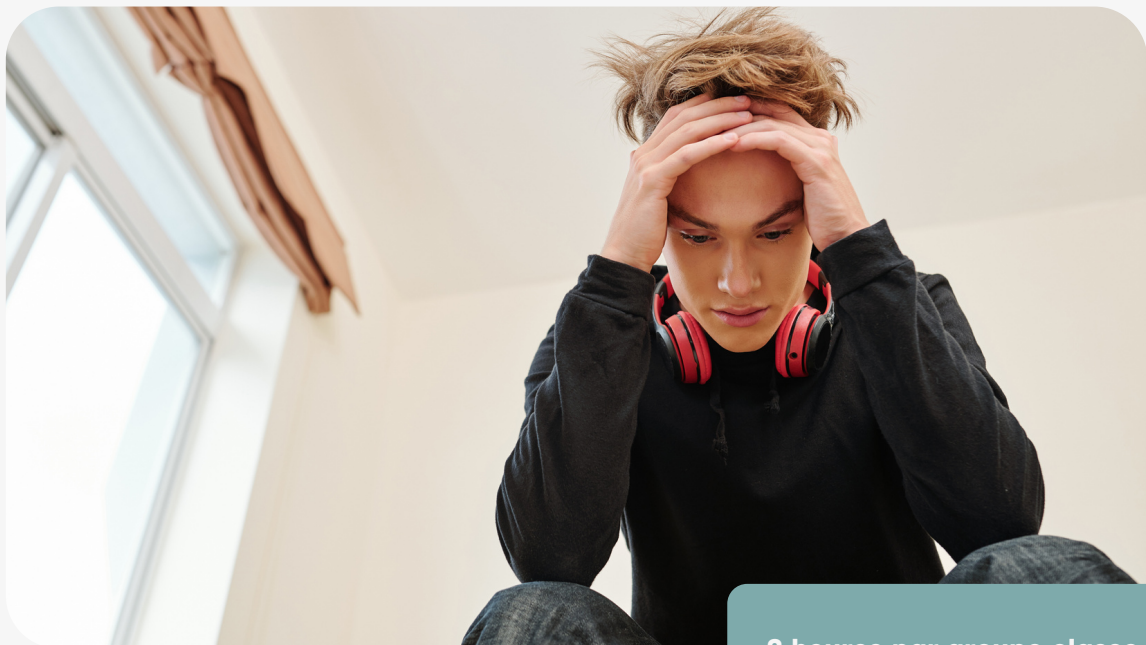
PROGRAMME ATELIER

Gestion du stress (Collège & Lycée)

Objectif :

Identifier, désamorcer et décoder son stress en période d'examen pour être plus performant. Le stress est une alarme interne qui nous permet d'anticiper le danger et de prendre les bonnes stratégies pour échapper aux pièges des examens.

Quand il est bien géré, c'est un moteur pour se surpasser ; par contre, quand il est envahissant et paralysant, il diminue nos capacités cognitives et fait perdre en performance. L'enjeu est donc de comprendre le fonctionnement du stress et d'en prendre le contrôle quand il parasite le savoir.



2 heures par groupe classe

PROGRAMME



1. Développer sa conscience émotionnelle en identifiant les trois niveaux d'impact émotionnel

- Aspect physiologique de l'émotion
- Aspect mental
- Aspect comportemental

2. Identifier le mécanisme du stress et ses pièges

- Le chemin neurologique du stress
- Différencier le « bon stress » du « stress paralysant »

3. Désamorcer le « mauvais stress » afin de conserver sa performance

- Approches d'intériorisation
- Approches cognitives
- Approches comportementales

4. Se faire aider par un thérapeute en cas de stress envahissant

- Accompagnement médical et/ou psychologique
- Différentes thérapies brèves

Méthode pédagogique et moyens pédagogiques

Présentation avec vidéoprojecteur, jeux de rôle, test individuel pour se connaître, expérimentation personnelle des différentes approches