

Mise à jour le 25/03/2021

## INTITULÉ DU MODULE

# GESTION DU STRESS – APPRIVOISER LE STRESS

---

### PUBLICS

- Tous les lycéens de 14 ans et plus.
- Tous les étudiants de BAC+1 à BAC+5.
- Tous les formateurs.
- Tous les accompagnants de la jeunesse.
- Toute personne voulant appréhender les bases des mécanismes du stress
- Toute personne voulant renforcer sa gestion du stress
- Toute personne voulant expérimenter la méditation
- Toute personne voulant savoir mettre en place des actions transformantes

### NIVEAU ET PRÉ REQUIS

- La formation s'adapte à tous les niveaux.
- Aucun prérequis n'est exigé pour accéder à ce module.

Ainsi tout client doit :

- Disposer d'un équipement informatique tel qu'ordinateur ou tablette
- Disposer d'un vidéo projecteur
- Disposer d'une connexion internet
- Disposer d'un tableau ou paper board
- Disposer du questionnaire gestion du stress (envoyé au préalable)

### MODALITÉS ET DÉLAIS D'INSCRIPTION

Les inscriptions se font au préalable par le client qui inscrit ses étudiants au module.  
L'accueil des personnes en situation de handicap est possible. *Merci de nous consulter pour identifier vos besoins et vérifier l'adaptabilité de la formation à cette situation.*

### DURÉE

2 à 4 heures

### DÉLAIS ET DATES DE FORMATION

A définir en fonction du client



AWAYKE

Mieux se connaître pour trouver sa voie

PROGRAMME DE FORMATION  
2021\_2022

## LIEU

Chez le client (Cf. devis pédagogique et commercial).

## HORAIRES

En fonction du planning demandé par le client.

## NOMBRE MINIMUM ET MAXIMUM DE PARTICIPANTS PAR SESSION

Minimum **2** et maximum **25**.

## TARIFS

Devis sur demande à votre conseiller pédagogique

Contactez **Raphael FRANSES** au 06 19 25 70 00 et sur [raphael.franses@awayke.org](mailto:raphael.franses@awayke.org)

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Appréhender les bases des mécanismes du stress
- Renforcer la gestion du stress
- Expérimenter la méditation
- Savoir mettre en place des actions transformantes

## MOYENS PEDAGOGIQUES

Évaluation des besoins et du profil du participant  
Pose du cadre et météo personnelle  
Mises en mouvement corporelles  
Intelligence collective  
Apport théorique et méthodologique  
Contenus des programmes adaptés en fonction des besoins identifiés pendant la formation  
Outil Roue de la vie  
Réflexion et échanges sur l'outil ludique  
Retours d'expériences  
Clôture de l'atelier en collectif

## MOYENS TECHNIQUES

Supports de cours sous un ou plusieurs formats numériques accessibles sur le site internet  
Supports de cours transmis au client  
Matériel nécessaire transmis par le client aux bénéficiaires



AWAYKE

Mieux se connaître pour trouver sa voie

## MOYENS D'ENCADREMENT

Feuilles d'émargement signées des participants et du formateur  
Compte rendu de séminaire rédigé par le ou les formateurs.

## MODALITE D'EVALUATION DES ACQUIS

Évaluation individuelle du profil, des attentes et des besoins du participant avant le démarrage pendant la planification du module.  
Évaluation individuelle du profil, des attentes et des besoins du participant au démarrage de la formation .  
Évaluation des acquis en début et en fin de formation .  
Questionnaire de satisfaction en fin de formation .  
Relevé de notes des évaluations écrites.

## ACCÈS AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Veillez nous consulter, notre référent handicap vous répondra.