



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

MODALITÉS ET DÉLAIS D'INSCRIPTION

- Les inscriptions se font au préalable par le client qui inscrit ses étudiants au module.
- Les inscriptions sont possibles sous réserve de la signature du devis au préalable.
- Nous consulter pour le délai d'inscription.
- 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.

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

MODALITE D'EVALUATION DES ACQUIS

- Évaluation des acquis en début et en fin de formation
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation

NIVEAU ET PRÉ REQUIS

Aucun pré-requis pédagogique n'est exigé pour accéder à ce module. Il existe des pré-requis techniques :

- 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 temps (envoyé au préalable)

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 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

MOYENS D'ENCADREMENT

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

ACCÈS AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

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.

NOMBRE MINIMUM ET MAXIMUM DE PARTICIPANTS PAR SESSION

Minimum 1 et maximum 25.

DURÉE

2 à 21 heures selon les contraintes du planning client

DÉLAIS ET DATES DE FORMATION

À définir en fonction du client

LIEU

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

HORAIRES

En fonction du planning demandé par le client.

MÉTHODES DE DISPENSE

Dispensé en présentiel ou en distanciel

TARIFS

Devis sur demande à votre conseiller pédagogique

Contactez **Raphael FRANSES** :

- 06 19 25 70 00
- raphael.franses@awayke.org

CONTACTS

- **AWAYKE**
- **3 Rue des prés 69009 LYON**
- **raphael.franses@awayke.org**
- **+33 4 28 29 91 04**