



## 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 conformément aux objectifs pédagogiques définis ci-après.
- 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](mailto:raphael.franses@awayke.org)

## CONTACTS

- **AWAYKE**
- 45 rue d'Aubigny, 69003 Lyon
- [raphael.franses@awayke.org](mailto:raphael.franses@awayke.org)

## INDICATEURS (depuis la création)

PARTICIPANTS      INTERVENTIONS      RECOMMANDATION

11141

671

94%