



COMPRENDRE ET APPRENDRE À GÉRER SON STRESS

OBJECTIFS

- Comprendre comment le stress peut naître.
- Comprendre pourquoi et comment le jeu permet de réguler voire d'inhiber le stress.
- Pouvoir se créer des outils afin de réguler son stress.
- Savoir repérer des situations pour mieux accompagner les enfants et/ou jeunes en situation de stress.

CONTENU

- Qu'est-ce que le stress : quels mécanismes, quelles causes et conséquences.
- Les techniques simples de régulation du stress.
- La méthode "SPIN ton stress" : distinguer le bon et le mauvais stress.
- Le jeu et ses impacts bénéfiques sur le stress.
- Réduire son stress avec la communication non violente les compétences psychosociales.
- Créer ou identifier les outils pédagogiques permettant de mettre en œuvre une démarche personnelle de gestion émotionnelle.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- tour de table : positionnement et attentes ;
- méthode pédagogique active et participative ;
- validation des objectifs : exercices, mise en situation ;
- documents remis en mains propres : carnet de bord.

QUESTIONS & INSCRIPTIONS

✉ formation@famillesrurales85.org

☎ 02 51 44 37 60

Inscription possible jusqu'à 15 jours avant la 1ère date de formation.

DÉTAILS



9h00 à 17h00



vendredi 05 juin 2026



aucune connaissance requise



Fédération Familles Rurales
de Vendée (ou décentralisation
selon les inscriptions)

6

participants minimum



tarif indiv. net de TVA

réseau : 320 €

hors réseau : 366 €



BOURCIER Yvette



émargement par le stagiaire



délivrance d'une attestation
et d'un certificat de formation



questionnaire de satisfaction