Déstresse, Progresse !

publié le 27/11/2020

Ateliers de gestion du stress

Descriptif :

Dans le cadre du projet de promotion de la santé "Déstresse, Progresse !", des ateliers de gestion du stress sont proposés aux élèves qui sont en demande.

"Le projet "Déstresse, progresse" comprend une modalité d'action à destination de tous les élèves de 6ème et 5ème pour cette année 2020-2021 : les ateliers gestion du stress.
Durant 8 séances collectives se déroulant sur 2 mois, les élèves de 6ème inscrits auprès de leur professeur principal pourront venir découvrir et apprendre des techniques de gestion du stress adaptées à leur âge et besoins.

Au programme de ces ateliers :
- qu'est-ce que le stress ? (portrait chinois)
- quelles sont mes sources de stress en lien avec le collège ? (stress avant les évaluations, difficulté de mémorisation et d'endormissement...)
- proposition de techniques de gestion du stress leur permettant de développer de meilleures capacités d'apprentissages (concentration et mémorisation) et de résilience au stress (meilleure gestion de leur énergie quotidienne, apprendre à me relaxer avant un effort intellectuel ou physique) grâce à des techniques corporelles douces et techniques de visualisations.

Nous avons créé des outils numériques inspirés de la respiration guidée et de méthodes de calme mental tout spécialement conçus pour les adolescents.
Pour les jeunes, le support visuel facilite l'accès aux états d'introspection et de calme, il permet d'évoluer progressivement d'une attention tournée vers les sens extérieurs à une attention centrée sur soi et à ses capacités de résilience au stress. Les applications numériques rendent la pratique de gestion du stress ludique et les jeunes peuvent pratiquer à la maison (au moment des devoirs, pour la gestion des émotions, au moment du coucher...etc.) et intégrer leurs nouveaux outils dans leur quotidien. Ces supports ne sont pas une fin en soi, ils sont le tremplin d'une pratique autonome et utilisable à chaque moment de sa vie quotidienne en complément des exercices guidés expérimentés au cours des ateliers.
Pour plus d'informations concernant ces outils utilisables à la maison et les ateliers, vous pouvez vous adresser à MME LEMBERT Virginie : Virginie.Lembert1@ac-poitiers.fr

Académie de Poitiers

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.
Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.