



L'enseignant occupe tout au long de l'année une place privilégiée auprès de l'élève ; son comportement joue pour beaucoup sur le stress ou la confiance de ce dernier. Il est alors l'interlocuteur privilégié pour l'aider à aborder sereinement les examens.

ENSEIGNEMENT : AIDER LES ELEVES A MIEUX GERER LEUR STRESS

PUBLIC :

Corps enseignant & personnel de l'établissement ;

Programme décliné pour des groupes de 8 à 12

PRE-REQUIS :

Aucun

OBJECTIFS :

- Comprendre les causes, les facteurs et les enjeux du stress pour soi-même et pour ses élèves
- Repérer des élèves en situation de stress
- Comprendre son fonctionnement personnel pour adapter son comportement et ses réactions lors de situations stressantes
- Apprendre à contrôler et à utiliser le stress à bon escient
- Aider les élèves à aborder les examens plus sereinement

DUREE :

7h sur 1 journée

LIEU :

Au sein de votre établissement

INTERVENANT :

Sarah LOFI

Formatrice cognitive, directrice de Statut'Zen

CONTENU :

- Découvrir et comprendre le stress

1. Définitions et modèles du stress
2. Complexité du stress, de sa mise en évidence, de sa gestion
3. Mécanismes physiologiques du stress
4. La dichotomie « bon stress/ mauvais stress »

- Les manifestations du stress

1. Les bonnes
2. Et les mauvaises

- Identifier les sources et manifestations de stress chez l'élève

1. Les signes qui ne trompent pas
2. Repérer et comprendre les sources de stress (liées ou non au lycée)
3. Le stress au quotidien: quelles sont les situations génératrices de stress professionnel ?
4. Cas particulier des examens

- Réagir face au stress : comment l'enseignant peut-il soutenir et aider ses élèves ?

1. Tout au long de l'année
 - Quels objectifs définir ?
 - Quels automatismes peuvent-être mis en place avec la classe ?
 - Comment renforcer le lien de confiance entre l'élève et son enseignant ?
2. Ponctuellement
 - Présentation d'ateliers simples et facilement reproductibles (*Pensée positive, visualisation mentale, relaxation, auto-massages, renforcement de la confiance en soi*)
 - Quelques outils