



Animation
**à partir
de 45 min**



**à partir
de 6**
participants



**intérieur
ou extérieur**



OBJECTIFS

- **Apprendre à gérer son stress et les émotions négatives** qui affectent la confiance en soi.
- **Apprendre à gérer la peur de l'échec** et à utiliser les échecs comme des opportunités d'apprentissage.



MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- **Pédagogie active et ludique** (rendre le jeune acteur de son parcours)
- **Débat animé**
- **Mise en scène**
- **Présentation vidéo** avec support vidéoprojecteur
- **Découverte et application d'une boîte à outils** (exemple, la technique CAMP ou SWITCH)



DÉROULÉ

- L'atelier démarre par un débat animé sur " c'est quoi le stress ? ". L'objectif étant d'impliquer l'ensemble des participants et définir ensemble une définition commune
- Ensuite, il s'agit de comprendre l'impact que le stress peut avoir sur soi et sur son quotidien
- Enfin, les participants vont pouvoir apprendre des techniques de gestion du stress