

FICHE PEDAGOGIQUE

Gérer le stress par les marionnettes

DURÉE STANDARD EN INTER/EN INTRA

12 h

OBJECTIFS DE LA FORMATION

S'approprier, via une marionnette, de nouveaux outils de gestion de son stress

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- Identifier ses propres ressources
- S'ouvrir et accuser réception de ses émotions
- Savoir se valoriser et se réconcilier avec soi même

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES GLOBAUX

- Identifier et comprendre le stress
- Comprendre les facteurs du stress
- Outils et techniques de gestion du stress à travers la marionnette

DOCUMENTS PARTICIPANTS

- Support pédagogique riche conçu par le formateur
- Attestation de stage
- Tous les exercices et toutes les corrections associées conçus par le formateur

FICHE PEDAGOGIQUE



Gérer le stress par les marionnettes

STRUCTURE DU CONTENU DE LA FORMATION

1. Comprendre le stress et ses facteurs:

- Le stress : de quoi s'agit-il ?
- Les facteurs de stress
- Qu'en est-il de mes stressseurs ?
- Mon implication dans mon état de stress

2. Un premier drainage!

- Repérer mes ressources
- Se détendre et lâcher prise
- L'Art de se vider la tête

3. La marionnette déstressante

- Naissance du personnage
- Accueillir, reconnaître et accepter ses émotions
- Échange et partage bienveillant
- Mes nouvelles relations aux choses et aux autres

4. La transformation

- Démolir pour mieux créer
- Je suis unique et irremplaçable
- La réconciliation
- Ma nouvelle réintégration psychique et sociale
- Mes nouvelles résolutions : je m'y engage!

