



Emmanuelle DUCASSE
06 13 10 17 02
contact@feel-and-woop.com



PROGRAMME

APPRENDRE À REBONDIR AUX ADOLESCENTS !

(Mixte)

ANIME PAR :



Mme Emmanuelle DUCASSE
Formatrice et formatrice d'interventions en psychologie positive appliquée à l'éducation et au management.

PUBLIC :

Parents, enseignants, acteurs de l'éducation

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

6 - 15

OBJECTIF GÉNÉRAL :

Développer chez les adolescents la capacité à choisir leurs réactions avec respect (pour soi et les autres), surmonter les situations de stress et les difficultés quotidiennes.

OBJECTIFS OPERATIONNELS

A la fin de la formation, les participants seront capables de:

- Définir la résilience ordinaire et comprendre ses principes,
- Citer les différentes stratégies d'adaptation (cognitives, émotionnelles et comportementales) de la résilience ordinaire,
- Expérimenter les outils de la résilience, issus du programme « SPARK©, Apprendre à rebondir ».

PRÉREQUIS :

Aucun

CONTENU DU PROGRAMME :

Accueil et inclusion du groupe

La résilience ordinaire et ses fondements scientifiques (psychologie positive, thérapie cognitive et comportementale, croissance post-traumatique, résilience)

L'expérimentation d'outils issus du programme SPARK© pour développer la résilience des adolescents

Les ressources à prioriser pour favoriser la résilience durablement

Un temps pour explorer des pistes permettant d'intégrer les composantes de la résilience dans la vie quotidienne de la classe au collège ou au lycée tout en identifiant les bonnes pratiques déjà en place
Synthèse et clôture de la journée

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

Formation en groupe de 6 à 15 personnes

Eclairages scientifiques, expérimentation d'outils, jeux de rôles, échanges en petits groupes, partage d'expériences en milieu professionnel et approche ludique (jeux, quiz, etc.) pour s'enrichir et s'inspirer !

Entreprendre, coopérer. Vivez l'expérience !





Emmanuelle DUCASSE

06 13 10 17 02

contact@feel-and-woop.com



Bibliographie et padlet avec les ressources clés, partagés en fin de formation pour aller plus loin

MODALITÉS D'ÉVALUATION / CERTIFICATION FINALE :

Evaluation des acquis avant/après formation ; Questionnaire de satisfaction systématique en fin de journée à compléter par les participants.

DURÉE : 1 date - 7 heures

LIEUX DES SESSIONS :

à définir avec le client (en présentiel ou à distance selon les besoins)

ACCESSIBILITE :

Cette formation est ouvert à tous. Nous nous adaptons.

Personne en situation de handicap : Merci de nous contacter pour que nous puissions prendre en compte vos besoins particuliers.

COÛT :

Intra : A partir de 800,00 €

Inter : Nous consulter

Entreprendre, coopérer. Vivez l'expérience !

Elycoop - SCOP SA à capital variable - SIRET : 429 851 637 00034 - 429 851 637 RCS Lyon - APE :7022Z

Pôle Pixel - Bâtiment B - 26 Rue Emile Decorps 69100 VILLEURBANNE -04.72.81.96.01 - contact@elycoop-formation.fr - 04.72.81.95.84

Les actions de formation professionnelles continues sont exonérées de TVA - Organisme de formation enregistré n° 82 69 0684469

RIB -Crédit Coopératif 42559 - Guichet00011 - Compte21006660206 - Clé47

PGwED_ResilienceAdo-Apprendre à rebondir aux adolescents ! - page 2 sur 2