



Formation

Accompagner l'apprenant dans
la gestion de son stress
(Apprentissage et Examen)



Elisabeth OGER
Marie-josé BOULANGER



PUBLIC VISÉ ET OBJECTIFS PROFESSIONNELS

Il est prouvé que l'état d'insécurité, de stress, limite les capacités d'apprentissage. Se sentir en confiance pour en parler, comprendre, remotive et permet de trouver ensemble les moyens de le gérer, de se dépasser. Cela nécessite que l'intervenant se penche lui-même sur son propre stress : **Enseignant, Formateur, CPE, Assistant d'Éducation, Infirmier(e) scolaire, AESH.**

Accompagner l'apprenant nécessite de développer sa capacité à :

- Reconnaître le stress pour soi, pour l'apprenant.
- Faciliter l'échange au sujet du stress.
- Repérer les circonstances, les comportements que génère le stress.
- Développer des stratégies pour agir sur le stress.
- S'appuyer sur un réseau de professionnels.

Le principe pédagogique majeur est "de vivre l'expérience" pour intégrer les apprentissages sur les plans corporel, émotionnel et cognitif.



1 - Le Contexte de l'examen

- *L'intervenant* : accompagner une classe d'élèves et/ou un élève en individuel dans le passage d'un examen représente un enjeu pour soi, pour l'établissement, pour l'apprenant. **Comment prendre en compte le stress souvent inévitable que cela génère et en faire une force à déployer ?**
- *L'apprenant* : préparer puis passer un examen qui sanctionne un cycle d'études pour accéder à l'emploi ou à une poursuite d'études, représente un enjeu parfois très important dans son parcours scolaire et personnel. **Comment gérer le stress que cela peut parfois générer pour déployer son potentiel ?**

2 – Le stress : effets, mécanismes et causes

- Repérer les signes du stress. Comprendre le mécanisme physiologique et psychologique du stress. Identifier les facteurs liés à la situation de scolarité, les facteurs liés à l'individu.

3 – Le fonctionnement face au stress

- Après identification pour soi, apprendre à faciliter l'expression des difficultés rencontrées avant, pendant et après la situation d'examen/évaluation.
 - Analyser les prédispositions par rapport à la situation stressante.
 - Identifier les facteurs stressants dans son environnement.
 - Analyser le vécu, les réactions, les signaux d'alarme.
 - Identifier les signes corporels, les pensées, les émotions, les comportements qui en découlent.

4 – La cohabitation avec le stress

- Prendre en compte le corps, apprendre à se relâcher dans les 3 positions : debout, assis (situation de scolarité), allongé (récupération).
- Apprendre à se relâcher par la visualisation pour optimiser la concentration et la mémorisation, laisser le libre accès aux connaissances acquises.
- Repérer les stratégies "productives", "non productives" et "référence aux autres". Établir ensemble des objectifs à atteindre.
- S'inscrire dans un réseau pluridisciplinaire.

PROGRAMME DE FORMATION

MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Questionnaire et auto-test en amont de la formation pour identifier les besoins de chaque participant (envoi d'un mail).
- Apports théoriques. Analyse de situations professionnelles. Mises en situation. Élaboration de questionnaire. Intégration d'outils de relaxation pour soi et pour l'apprenant avec remise d'un "guide de relaxation". Expérimentation de sophro-rire pour faire évoluer "la posture professionnelle".
- Des supports techniques correspondant à chacune des notions abordées sont remis aux stagiaires sous forme papier afin de poursuivre la lecture et l'approfondissement après la formation.
- Nous vous proposons d'expérimenter des outils pédagogiques qui influent sur le corps, l'émotionnel et le mental et qui concernent aussi bien l'intervenant que le résident.



MOYENS PÉDAGOGIQUES ET MATÉRIELS

- La salle est mise à disposition par l'établissement avec un tableau support papier.
- La salle doit permettre de bouger les tables et les chaises afin de créer des espaces libres pour les jeux corporels. Les formatrices veillent également, dans la mesure du possible, à faire le choix d'une salle relativement isolée pour respecter les alternances de "temps calmes" et de "temps bruyants".
- Les participants sont invités à venir avec leur matériel de prise de notes (type "carnet" facile à utiliser sans le support de la table), ainsi qu'un plaid pour les moments de détente et un tapis de sport.
- Les formatrices utilisent :
 - Un paperboard pour les parties théoriques et les échanges ;
 - Des outils spécifiques qui facilitent l'accès aux sensations du corps ;
 - Différents outils d'analyse des mises en situation professionnelles ;
 - Des scénarios s'inspirant de situations vécues par les participants.

Evaluation de la formation

- Un tour de table est effectué en fin de chaque journée.
- Un questionnaire d'évaluation du stage est renseigné en fin de stage par chaque participant.
- Une attestation de fin de formation avec atteinte des objectifs est remise à chaque stagiaire.
- Une feuille de présence est signée et envoyée au commanditaire.

Documents contractuels

Un bilan comprenant : la synthèse des attentes en début de formation, le bilan de fin de 1ère journée, la synthèse des questionnaires de satisfaction, le bilan de fin de formation, le bilan final des formatrices. Le tout est envoyé dans la semaine qui suit à chaque participant et au commanditaire.

Organisation

Pré-requis

Toute personne du milieu de l'éducation souhaitant aider les apprenants dans la gestion de leur stress afin d'améliorer leurs performances.

Durée : 2 jours (14h)

Effectifs : de 8 à 15 participants

Deux Intervenantes : Formatrice-Sophrologue
Éducatrice-Sophrologue

Suivi de la formation

Un questionnaire de suivi est envoyé par mail dans les 2 mois qui suivent l'action de formation. La synthèse est renvoyée à chaque participant et au commanditaire.

Tarif

2 500€ + 350€ de frais de déplacement, les 2 jours de formation (soit 14h) pour un groupe jusqu'à 15 personnes et 2 formatrices.

Engagement qualité

L'organisme est référencé DATADOCK.