

Gestion de l'anxiété de performance scolaire *de la théorie à la pratique*

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Maîtrise d'outils concrets de gestion du stress dans les situations de performance scolaire et de développement de stratégies adaptatives face aux événements incontrôlables et indésirables.

La formation peut être adaptée et personnalisée en fonction du public.

PUBLIC CIBLÉ

Tous professionnels travaillant dans le champ de la santé mentale.

ANIMATION PÉDAGOGIQUE

- **NESENHORN Jessica**, psychomotricienne, SMPEA St Eloi, CHRU Montpellier
- **CHICHERY Nadège**, psychomotricienne, CHRU Montpellier

RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE

- **PURPER-OUAKIL Diane**, PU – PH, Pédopsychiatre, CHRU Montpellier

PROGRAMME

- Cadre théorique autour du trouble d'anxiété de performance
- L'approche cognitivo-comportementale et les théories biologiques du stress
- Théories psychologiques du stress et les stratégies adaptatives (coping)
- Techniques d'auto-instruction et de résolution de problèmes
- Restructuration cognitive (Beck)
- Expérimentations corporelles et séances de relaxation avec l'utilisation de la réalité virtuelle
- Approche de groupe

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Exposés théoriques
- Diaporamas et Films
- Mises en situation pratique

MODALITES D'EVALUATION DE L'ACTION :

- QCM
- Questionnaire de satisfaction

FORMALISATION A L'ISSUE DE LA FORMATION :

- Attestation

Durée : 1 journée soit 7 heures

Dates : 14 septembre 2018

Nombre d'inscrits : 25 participants

Lieu : Locaux de l'Afree - Montpellier

Coût : institutions et/ou par l'employeur : 230,00€ - professions libérales et/ou à titre individuel 180,00€