

*Spécial Enseignants et membres des équipes éducatives  
« Gérer son stress et celui de l'élève  
par l'approche neurocognitive et comportementale (ANC) »*

**Horaire de la session :** de 9h30 à 17h30 (Durée : 14 heures)

**Intitulé de la formation :** Gérer son stress et celui de l'élève par l'Approche Neurocognitive et Comportementale (ANC)

**Public :** Enseignants, membres des équipes éducatives des établissements scolaires et leurs partenaires

**Formatrice :** praticienne certifiée en ANC, formatrice

## Objectifs de la formation

- ✓ Comprendre le mécanisme et les causes de son stress et de celui des élèves
- ✓ Repérer les états de stress chez soi et chez l'élève
- ✓ S'exercer aux attitudes, comportements et communication qui désamorcent le stress
- ✓ Expérimenter des outils permettant de développer l'intelligence adaptative afin d'appréhender les situations difficiles et complexes avec sérénité
- ✓ Favoriser un état d'esprit et un climat propice aux apprentissages

## Programme

### Jour 1

- Comprendre l'origine et le fonctionnement du stress
- Reconnaître les 3 formes de stress : fuite, lutte et inhibition
- Le modèle du stress
- Les 4 gouvernances du cerveau et les deux modes mentaux (automatique et adaptatif)
- La bascule GMM (Gestion des Modes Mentaux) et la baisse du niveau de stress
- Expérimenter des outils GMM de gestion du stress sur soi : Mots-clés, Pensées alternatives, pack-aventure...
- Débriefing de la journée

### Jour 2

- Expérimenter des outils GMM de gestion du stress sur soi (suite) : Multi-sensorialité, Pyramide Moyens/Exigences...
- Diagnostiquer et gérer le stress des élèves
- Les outils de gestion du stress des autres : la GRS (Gestion Relationnelle du Stress)
- Débriefing de la journée et conclusion



## Gérer son stress et celui de l'élève par l'Approche Neurocognitive et Comportementale

### Notions / Concepts utilisés

- Approche neurocognitive et comportementale (ANC)

### Exercices pratiques proposés

- Jeux de rôles de communication
- Exercices individuels, par 2-3 ou en grand groupe

### Références / bibliographie

- *L'intelligence du stress*, Jacques Fradin, Eyrolles, 2008
- *Votre profil face au stress. Comment les neurosciences font du stress votre allié*. Patrick Collignon et Jean-Louis Prata, Eyrolles, 2012
- *Parent Zen*. Brigitte Durruty et Catherine Schwennicke, Editions de l'Homme, 2014

