

Formation

# Monter des ateliers (pour les 13-25 ans et les parents) collectifs sur les émotions et la gestion du stress

**Dates de la session :**

22 Mai et 23 Mai 2025

**Format & durée :**

Présentiel

2 jours - 14 heures

**Lieu :**

69 - Rhône

Lyon

**Horaires :**

De 9h-12h30 à 13h30-17h

**Groupe :**

10 à 15 personnes (2p. max/structure)

**Intervenant.e.s :**

C. MIGNOT et C. CHIRSANOV formatrices PS ARA

**Tarif :**

Sans frais pédagogiques grâce au soutien de l'ARS ARA. Les frais de déplacement et de repas restent à la charge des participants.

**Contact pédagogique :**

Caroline MIGNOT , [caroline.mignot@promotion-sante-ara.org](mailto:caroline.mignot@promotion-sante-ara.org)

**Contact administratif :**

Djezira THOMASI, [formation69@promotion-sante-ara.org](mailto:formation69@promotion-sante-ara.org)

**S'inscrire**

Date limite 24 avril 2025 dans la limite des places disponibles.

Compétences psychosociales

Les émotions et la gestion du stress sont des thématiques fréquentes dans le diagnostic des besoins des publics. Derrière ces questions se cachent plusieurs compétences psychosociales (CPS) qu'il est possible de développer chez les jeunes et leurs parents. Comment s'y prendre pour monter un tel projet ?

Cette formation vous propose de découvrir comment monter et animer des ateliers de développement des compétences psychosociales (CPS) dans une démarche de promotion de la santé. Elle vous permettra d'identifier des leviers adaptés et d'expérimenter des postures et pratiques éducatives favorables à leur développement.



## Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, les participants seront en capacité de :

- Savoir définir ce que sont les CPS et faire le lien avec la santé globale.
- Identifier les compétences émotionnelles et l'intérêt de les développer.
- Structurer un projet autour des émotions et/ou la gestion du stress.
- Connaître la posture favorable au développement des CPS.
- Concevoir un atelier autour des émotions et/ou de la gestion du stress : connaître des techniques d'animation et des outils.



## Profils des participants

Tout professionnel ou bénévole impliqué dans une structure accompagnant des parents, des enfants ou des jeunes (13 à 25 ans).

**Réservée aux acteurs du département du Rhône.**

*Si vous êtes en situation de handicap ou si vous avez des besoins particuliers, merci de nous contacter dans les meilleurs délais afin de vérifier ensemble les possibilités d'adaptations matérielles et/ou pédagogiques.*



## Pré-requis

- Ne pas avoir suivi dans les 3 dernières années une formation sur les CPS.
- Être en situation ou avoir pour objectif de mener ou élaborer un projet de développement des CPS.



## Programme

Jour 1 :

- La santé globale et la promotion de la santé : quels liens avec les CPS ?
- Les CPS, de quoi parle-t-on : expérimentons !
- Construire un projet CPS : de la théorie à la pratique (retours de la recherche et du terrain)

Jour 2 :

- Les émotions : qu'est-ce que c'est ? Quels rôles ? Quels pièges ?

- Outils et techniques d'animation
- Cadre et posture d'animation
- Co-construction d'ateliers concrets



## Modalités pédagogiques

**Formation en présentiel dans une salle équipée et dédiée à la formation.**

Démarche participative qui alterne apports théoriques, travaux de groupes et mises en situation.

Mise à disposition des ressources pédagogiques via un extranet.



## Suivi et évaluation

- **Evaluation des acquis** : questionnaire d'auto-positionnement avant et après la formation, questions, exercices et mises en situation pendant la formation.
- **Suivi de la formation** : émargement par demi-journée, remise d'un certificat de réalisation en fin de formation.
- **Evaluation de la formation** : questionnaires de satisfaction à chaud et à froid.



Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes – N° de SIREN : 323 390 161  
Organisme de formation enregistré sous le n° 82 69 06 790 69. Cet enregistrement ne vaut pas  
agrément de l'Etat.  
Version du 11/03/2024