Atelier "Déjouer le stress"

FLOW'UP

Parce que le stress fait partie intégrante de la vie étudiante et professionnelle, mieux le comprendre permet de mieux le dompter.

À travers un jeu de cartes coopératif, les participants découvrent de façon ludique et participative comment identifier leurs sources de stress, adopter les bons réflexes pour y faire face et renforcer leur équilibre émotionnel.

3h00

10 – 15 participants

Objectifs et bénéfices

- Comprendre les mécanismes du stress (psychologiques et physiologiques)
- Identifier ses propres signaux d'alerte et ceux de son entourage
- Découvrir des techniques simples pour réguler le stress au quotidien
- Renforcer la cohésion du groupe par une approche ludique et collaborative

Déroulé de l'atelier

Introduction dynamique : brise-glace et échanges autour du stress
Mise en jeu :

- Pioche d'événements stressants ou positifs
- Cartes "jokers" pour amener les apports théoriques
- Travail collectif pour "défausser les cartes sans épuiser les joueurs"

Débrief participatif : identification des leviers personnels et collectifs
Plan d'action personnel : chaque participant repart avec des outils concrets pour agir sur son stress

Modalités d'intervention

Matériel requis :tables, chaises