

Découvrez...

Les formations en gestion du stress, basés sur la science psychologique

Outils et stratégies pour appuyer les enfants et les jeunes

Les enfants et le stress, et
Leçons sur le stress



Favoriser la résilience : série sur la gestion du stress

Objectifs principaux du programme

Nos programmes, Les enfants et le stress, ainsi que Leçons sur le stress, se fondent dans la science psychologique et se basent sur les données probantes. Ces [programmes évalués](#) à la lumière de la science sont conçus pour les professionnels. Ils oeuvrent auprès des enfants et des jeunes, de façon à pouvoir les intégrer facilement dans leur milieu.

Les enfants et le stress, pour la pré-maternelle et la maternelle

En implémentant ce programme, les enfants auprès de qui vous travaillez :

- Développeront leur sentiment de contrôle
- Apprendront à se détendre
- Développeront une perspective proactive vis-à-vis la vie
- Bâtiront leur capacité d'auto-régulation

Les enfants et le stress, pour les élèves de la 1^{ère} à la 3^e année

16 activités basées sur les compétences mèneront vos élèves à apprendre :

- Sur le stress et ses impacts sur la santé et sur l'apprentissage
- Sur des techniques pratiques pour bien gérer leurs stressés et promouvoir la résilience
- Comment gérer les signes avant-coureurs du stress et ce, avant d'être surmené.e

Les enfants et le stress, pour les élèves de la 4^e à la 6^e année

Les 7 leçons permettront à vos élèves d'apprendre :

- Sur le stress et sur son impact sur la santé et sur l'apprentissage
- Des stratégies pour bien gérer le stress et pour faire la promotion de cognitions positives
- Comment faire face à leurs inquiétudes et à leurs soucis de manière productive

Leçons sur le stress, pour les élèves de la 7^e à la 9^e année (S1 à S3)

Ces 7 activités visent à permettre aux jeunes de développer leurs compétences sociales et émotionnelles, la résilience et le bien-être. Les jeunes auprès de qui vous oeuvrez en apprendront ainsi sur :

- Le stress et ses impacts sur le cerveau
- Comment composer avec le stress
- Faire des choix positifs face au stress

Leçons sur le stress, pour les élèves de la 9^e à la 12^e année (S3 à la première année de CÉGEP)

Par ces 6 leçons complées de stratégies fondées sur la science psychologique, les participant.e.s apprendront :

- À comprendre le stress et à identifier les stressés
- À percevoir les bienfaits du stress
- Comment mettre en oeuvre des stratégies de résolution de problèmes et de gestion du stress
- Comment promouvoir le bien-être



Forfaits de formation

Forfait A

Outils et stratégies intensifs pour appuyer les enfants et les jeunes (format élargi)

Cette formation **synchrone et en personne**, d'une durée de 6 heures, comprend :

- Des informations approfondies sur comment mettre en oeuvre notre programmation, soit Les enfants et le stress, soit Leçons sur le stress, auprès de vos élèves
- Informations fondamentales sur la bonne gestion du stress
- Opportunités de mettre en pratique ces outils avec des pairs
- Le choix d'un guide de programme
- Un certificat de participation

Les frais commencent à 100 \$/personne
Minimum de 20 participant.e.s

Forfait B

Outils et stratégies afin d'appuyer les enfants et les jeunes (format concentré)

Cette formation **synchrone, offerte en ligne** et d'une durée de 2,5 heures, comprend :

- Des informations approfondies sur comment mettre en oeuvre notre programmation, soit Les enfants et le stress, soit Leçons sur le stress, auprès de vos élèves
- Opportunités de mettre en pratique ces outils avec des pairs
- Une formation asynchrone d'une durée d'une heure et demie sur les fondements de la gestion du stress
- Le choix d'un guide de programme en format PDF
- Un certificat de participation

Les frais commencent à 75 \$/personne
Minimum de 20 participant.e.s

Forfait C

Outils et stratégies afin d'appuyer les enfants et les jeunes (format accélérée)

Cette formation **synchrone, offerte en ligne** et d'une durée d'une heure et demie, comprend :

- Des informations approfondies sur comment mettre en oeuvre notre programmation, soit Les enfants et le stress, soit Leçons sur le stress, auprès de vos élèves
- Une formation asynchrone d'une durée d'une heure et demie sur les fondements de la gestion du stress
- Le choix d'un guide de programme en format PDF
- Un certificat de participation

Les frais commencent à 70 \$/personne
Minimum de 20 participant.e.s

Tous ces forfaits sont disponibles pour tous nos programmes :

Les enfants et le stress, prématernelle, maternelle et pour parents

Les enfants et le stress, pour les élèves de la 1^{ère} à la 6^e année

Leçons sur le stress, pour les élèves de la 7^e à la 12^e année



Favoriser la résilience : série sur la gestion du stress

Soldes d'achat en vrac pour les guides de programmation

Vous n'êtes pas en mesure de réserver une formation, mais nos programmes vous intéressent ?

Bien que nous recommandions fortement de suivre une formation, nos guides de programmation sont désormais conçus de manière à ce que tout.e professionnel.le oeuvrant auprès des enfants et des jeunes puissent les intégrer facilement dans son milieu !

Vous pouvez ainsi commander soit une copie PDF, soit une copie imprimée, de nos guides de la programmation, auprès de notre [boutique ici](#).

Nous offrons également des soldes pour les achats en vrac de nos guides de la programmation en format PDF :



25 GUIDES

**5 %
DE SOLDE**

50 GUIDES

**15 %
DE SOLDE**

70 GUIDES

**20 %
DE SOLDE**

PLUS DE 70 GUIDES

CONTACTEZ-NOUS !



Si vous vous intéressez à en savoir plus sur les possibilités de formations, pour réserver une formation pour votre équipe, ou si vous désirez placer une commande pour des guides de programmation, veuillez entrer en contact avec **Pamela Saryiannis, Coordonnatrice de la programmation et des partenariats communautaires:**

pamela.saryiannis@strongmindsstrongkids.org

Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez :
espritssainsenfantssains.org

