

Formation

Monter des ateliers collectifs sur les émotions et la gestion du stress

Dates de la session :

21 Mai et 22 Mai 2026

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 à Promotion Santé 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@promotion-sante-ara.org

Contact administratif :

formation69@promotion-sante-ara.org

S'inscrire

Date limite 17 avril 2026 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/ou 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 CPS émotionnelles 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.



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 jeunes de 12 à 25 ans et/ou leurs parents.

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.



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 !
- Les émotions et le stress : qu'est-ce que c'est ? quels rôles ? quels pièges ?
- Cadre et posture d'animation

Jour 2 :

- Construire un projet CPS : de la théorie à la pratique (retours de la recherche et du terrain)
- Outils et techniques d'animation
- Co-construction d'ateliers



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

- **Évaluation 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.
- **Évaluation 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 16/10/2025