



## Atelier « Gestion du stress et processus d'apprentissage »

<b>Objectifs</b>	Sensibiliser les apprenti-e-s aux mécanismes du stress et à sa gestion, et leur permettre de mieux comprendre le processus d'apprentissage
<b>Thèmes abordés</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Stress : définition, causes et conséquences</li><li>▪ Stratégies individuelles de gestion du stress</li><li>▪ Processus d'apprentissage : étapes et stratégies</li><li>▪ Concentration et motivation</li><li>▪ Fonctionnement de la mémoire</li></ul>
<b>Modalités</b>	Atelier alternant théorie, échanges et mises en situation Séance de relaxation
<b>Public cible</b>	Apprenti-e-s
<b>Intervenante</b>	Conseillère sociale du Service social inter entreprises
<b>Nombre de participants</b>	Maximum 12 personnes
<b>Durée</b>	4 heures
<b>Coût</b>	Tarif sur demande

SSIE/2020