

**Programme Korsa :  
Vivre autrement le stress aux études**

Organisme	SCIC INTERSTICES SUD AQUITAINE
Formateur.es	Marie-Aude Carrica <i>Consultante en développement scolaire et professionnel</i>
Durée de la formation	12h30 Soit 5 séances de 2h30, réparties sur 5 semaines
Public	Etudiants rencontrant des difficultés dans leur parcours de formation (stagiaires de la formation professionnelle, lycéens, universitaires, doctorants)
Pré requis	Avoir plus de 16 ans
Objectifs pédagogiques	Aider les étudiants à cultiver une plus grande souplesse psychologique à partir de l'approche d'acceptation et d'engagement (ACT), afin de mieux vivre le stress et de favoriser la persévérance scolaire, la réussite durant leur parcours d'études et accroître leur bien-être et leur qualité de vie.
Objectifs opérationnels (Développer les compétences suivantes)	Transmettre aux étudiants des habiletés, des outils et des stratégies susceptibles de les aider à mieux gérer diverses difficultés dans le cadre de leurs études (anxiété liée à la préparation d'un examen par exemple).  L'objectif est d'activer 6 leviers d'intervention : <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>L'acceptation</i> : Aider l'étudiant à accepter plus que de contrôler ses émotions et réduire les comportements d'évitement</li> <li>- <i>La défusion cognitive</i> Enseigner à l'étudiant à se distancer de ses pensées sans pour autant chercher à les changer</li> <li>- <i>La présence attentive</i> Développer la pratique de porter une attention à son expérience interne et externe, telle qu'elle se déploie dans l'instant présent, sans jugement</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Le changement de perspective</i> Aider l'étudiant à développer une perspective différente par rapport à ses difficultés</li> <li>- <i>Les valeurs</i> Lui permettre de clarifier les valeurs importantes pour lui</li> <li>- <i>L'action engagée</i> L'inciter à s'engager dans des actions congruentes avec ses valeurs</li> </ul>
Moyens pédagogiques	<p>Exercices expérientiels Techniques d'impact Exercices introspectifs et supports pédagogiques basés sur l'approche d'acceptation et d'engagement Remise d'un livret du participant</p>
Méthode pédagogique	<p>Groupe de soutien Approche interactive et apports théoriques Échanges en dyade et en grand groupe Exercices réflexifs à la maison</p>
Déroulé pédagogique	<p><b>Atelier 1 : Séance d'accueil</b> Présentation des ateliers et évaluation des attentes Qu'est-ce que le stress et comment je le vis ?</p> <p><b>Atelier 2 : Mes difficultés et mes stratégies</b> Quelles sont mes difficultés actuelles et comment j'y réagis ? Présentation de l'outil Matrice ACT Expérimenter ce qui est présent</p> <p><b>Atelier 3 : Déconstruction du contrôle et identification de ce qui est important</b> Expérimenter l'observation de son mode de fonctionnement des pensées, des émotions et des sensations automatiques (fusion cognitive, stratégies de lutte et de contrôle) L'importance des valeurs dans ses différentes sphères de vie</p> <p><b>Atelier 4 : La distanciation et l'ouverture, nouvelle stratégie pour faire autrement</b> Expérimenter la fusion et la défusion cognitive Expérimenter l'acceptation face à ses difficultés</p>

	<p><b>Atelier 5 : Synthèse des apprentissages</b>          Retour sur la pratique de la matrice, des exercices de présence attentive et des nouvelles stratégies adoptées face aux difficultés.          Quels sont les défis encore présents et quelles actions peuvent être mises en place ?</p>
Date	<p>Prochaine session au 1<sup>er</sup> trimestre 2022</p> <p>Deux sessions par année</p>
Lieu de la formation	Interstices – Tarnos
Nombre de participants	6 à 12 participants
Tarif	<p>450 euros TTC</p> <p>Ou Tarif à définir sur devis. Me contacter.</p>
Modalités d'évaluation	Evaluation qualitative à réaliser à la fin du programme.
Accessibilité aux personnes handicapées	Oui