Devenez animateur.rice de Balance ton stress

Balance ton Stress ! est un jeu coopératif qui révolutionne la formation à la gestion du stress.

Il est né de l'imagination de **Aline Schurgers** et **Valérie Lebrun**, deux formatrices et consultantes **spécialisées dans le bien-être et les risques psychosociaux, tant au niveau individuel qu'organisationnel**.

Proposé depuis plus de 2 ans (en formation, en animation et en team building), le jeu est un succès, rencontrant l'enthousiasme des participants et des commanditaires. Son processus s'est enrichi et fluidifié. Aujourd'hui, il est prêt à être transmis aux formateur.ices, coaches, animateur.ices, ou toute personne accompagnant les individus à mieux prévenir ou gérer leur stress.

Lors de cette formation, Aline et Valérie **partagent toutes les ficelles de l'outil** pour vous permettre de déployer autrement vos compétences de formation et de coaching au travers de cet **outil d'accompagnement innovant, ludique et puissant**.

Prochaine session

BTSA125 - Tarif particulier/non-marchand:: 935 €, Tarif entreprise:: 1,400 €
• 12/05/2025
• 13/05/2025
• 23/06/2025

Objectifs

Maîtriser les concepts théoriques sous-jacents du jeu
Comprendre les processus du jeu
Maîtriser les règles du jeu et toutes les variations en fonction des publics que vous rencontrez
Maîtriser l'animation des nombreuses expériences de gestion du stress
• Déployer vos compétences d'animation pour accompagner un groupe avec le jeu

Méthodologie

Autour d'un grand plateau de jeu, les participant.es passeront par :

Des moments d'expériences concrètes (psychocorporelles, mentales, créatives, mises en situation, etc.)
Des apprentissages grâce aux apports pertinents et actualisés de recherche scientifique à propos de la gestion du stress
• Des partages d'expériences pour enrichir chaque personne à partir des situations vécues.

Public

Formateur.ices, coaches, animateur.ices, ou **toute personne accompagnant les individus à mieux prévenir ou gérer leur stress**

Témoignages

"Approche à la fois ludique et efficace pour aborder la thématique du stress. Le gros plus est de terminer la partie avec des pistes concrètes à mettre en oeuvre et l'envie d'y aller." Odile Duez, psychologue et formatrice

"La première chose qui me vient à l'esprit, c'est naturellement le caractère ludique de l'outil (rien de tel que

d'apprendre en riant !) et corollairement, sa dimension interactive : c'est tellement plus stimulant d'apprendre en étant en relation avec les autres. La dynamique groupale soutient dès lors l'expérience de chacun." Marc Drèze, consultant et coach

"Un temps de rencontre solidaire mettant les compétences et les visions de chacun au service de sous au travers un média si ludique. Merci." Emmanuelle Bonaventure, formatrice.