

Balance ton stress [®] !

Le jeu pédagogique



Valérie LEBRUN

Aline SCHURGERS



Les conceptrices du jeu

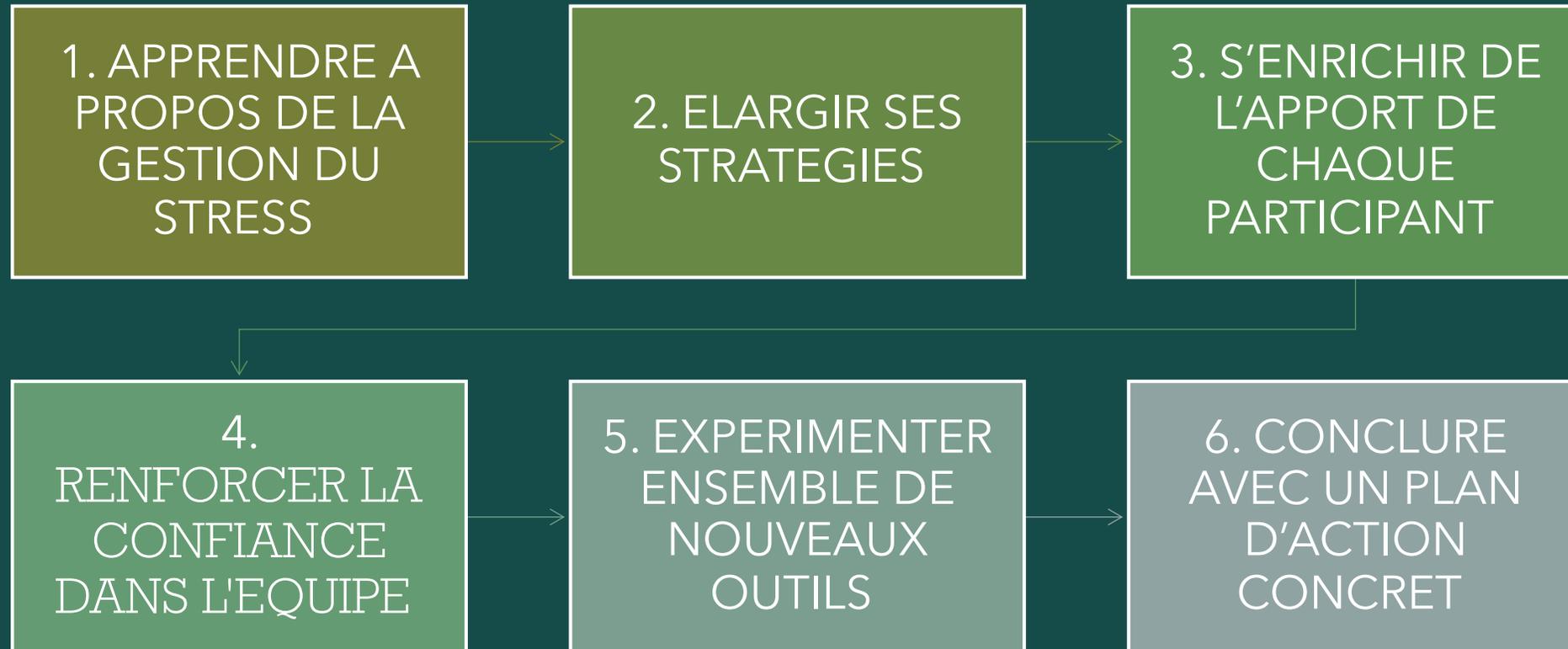


Aline
SCHURGERS
Psychologue,
coach,
formatrice.



Valérie
LEBRUN
Psychologue,
coach,
thérapeute.

Objectifs du jeu



Méthodologie

Autour d'un grand plateau de jeu, les participants passeront par :

Des expériences concrètes (corporelles, mentales, créatives, etc.)

Des apports théoriques

Des partages d'expériences pour stimuler les liens sociaux et s'enrichir du vécu des autres

Des nouvelles clés personnelles, relationnelles, environnementales pour chaque situation

Des quizz et défis

Ce qui différencie Balance ton Stress des autres formations en gestion du stress :

- La mobilisation des intelligences multiples
- L'inclusion de profils (très) différents dans le même processus
- L'engagement actif des apprenants
- L'intégration des apprentissages dans le quotidien
- Il s'agit à la fois d'un dispositif de **coaching**, de **formation** et de **team building**

Les versions du jeu

Version tous pour un

- La balance représente l'équilibre de l'explorateur
- L'ensemble du groupe collabore afin de rééquilibrer la balance de l'explorateur.
- Entre 4 et 13 personnes

Version un pour tous

- La balance représente l'équilibre de l'équipe
- Chaque membre de l'équipe contribue à rééquilibrer la balance de l'équipe
- Entre 4 et 20 personnes

Les formats du jeu

1h15 : le teaser

- Idéal pour avoir une idée claire du dispositif, matériel, processus.
- Le timing permet de donner un aperçu mais pas de réaliser une partie de jeu.

3h : la découverte

- Poser le cadre de sécurité et créer le lien
- Donner des repères théoriques sur un thème ciblé
- Réaliser une à deux parties de jeu

1 journée : l'expédition

- Poser le cadre de sécurité et créer le lien
- Donner des repères théoriques sur la gestion du stress de façon générale
- Réaliser trois à quatre parties de jeu

2 journées : la traversée

- Poser le cadre de sécurité et créer le lien
- Donner des repères théoriques approfondis
- Réaliser 7 à 9 parties de jeu



Nouveauté

Devenez animateur.rice de *Balance ton stress* !

- Maîtriser les concepts théoriques sous-jacents
- 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 vos compétences et projets.

Ils ont commandé *Balance ton stress* :

- L'Université Libre de Bruxelles
- Le CFIP
- La Clinique Saint Pierre d'Ottignies
- La FEBRAP
- Solidaris
- La commune d'Ixelles
- Actiris
- Bruxelles Formation
- Mais aussi L'ICHEC, ASBL Cape, Cenforgil, Institut Maris Stella, Notre dame de Lourdes, etc.



Réalisé avec le soutien du CFIP, centre de formation,
de consultation et de coaching.