

PROGRAMME DE PRÉVENTION ET PRISE EN CHARGE DE L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCES SCOLAIRES CHEZ L'ADOLESCENT

Groupe CAPS : « Contrôle ton Anxiété de Performance »



OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Définition de l'anxiété de performance scolaire
- Comprendre les éléments théoriques du programme CAPS : introduction aux thérapies cognitivo-comportementales TCC et à la gestion du stress
- Présentation de l'ensemble du programme afin de permettre la mise en place du programme en groupe ou en individuel et mise en pratique
- Maîtrise d'outils concrets de gestion du stress dans les situations de performance scolaire et de développement de stratégies adaptatives.

La formation et ses moyens pédagogiques peuvent être adaptés et personnalisés en fonction du public.

PROGRAMME

1^{ère} demi-journée

- Accueil, présentation des participants(es), attentes/objectifs de chaque apprenant(e)
- **Apports théoriques** sur l'anxiété de performance scolaire chez l'adolescent
- **Construction du programme et fondements théoriques** : TCC de gestion du stress, présentation des outils d'évaluation du programme et des stratégies de coping

2^{ème} demi-journée

- **Expérimentations pratiques** : contenu détails des séances, et mise en pratique

MOTS CLES

Anxiété de performance scolaire, stress et scolarité, gestion du stress, stratégie de coping, TCC, adolescents, collégiens

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

Supports de formation remis aux participants
Exposés théoriques ; Vidéo-projections / Films ; Mises en situation pratique ; Analyse des pratiques ; Liste de ressources bibliographiques

MODALITES D'EVALUATION DE L'ACTION

QCM en début et en fin de formation ; Evaluation des acquis en cours de formation ; Questionnaire de satisfaction

FORMALISATION A L'ISSUE DE LA FORMATION

Attestation de participation

DUREE

1 journée soit 7 heures

DATE(S)

4 mai 2026

Conditions d'Admission, Prérequis

Prérequis

Etre répertorié sur la liste du public ciblé

Public Ciblé

Pour qui ?

Tous professionnels travaillant dans le champ de la santé mentale avec une population d'adolescents

Animation Pédagogique

NESENSOHN Jessica,
Psychomotricienne - CHU
Montpellier

Responsable pédagogique

**PURPER OUAKIL
Diane**, Pédopsychiatre, PU
– PH, CHRU Montpellier

Informations complémentaires

Nombres de participants :
4 personnes minimum – 18
maximum

**Formation en présentiel –
lieu :** Montpellier



11 Rue des Hospices
34090 Montpellier



09h/13h
14h/17h

L'Afrée - 11 Rue des Hospices – 34090 Montpellier

☎ 04.67.56.09.27 - Site internet : <http://www.afree.asso.fr> - e-mails : afree@afree.fr / afree@orange.fr

Association loi 1901 – Siret : 334 792 843 00032 – Code APE : 7220Z

N° déclaration activité : 91 34 06794 34 – N° référencement DataDock 0006979

Certification Qualiopi - délivrée au titre d'action suivante : actions de formation - n°FR089204-1

COUT DE LA FORMATION

- . institutions et/ou par l'employeur : 260,00 €
- . professions libérales et/ou à titre individuel : 210,00 €
(tarif hors frais de déplacement, repas, hébergement du stagiaire)

QUALITE ET SATISFATIONS

Evaluations réalisées lors de notre précédente session



Satisfaction globale

98,75 %



*Amélioration des connaissances
(autoévaluation)*

100,00 %



Recommandations

100,00 %