



Centre de Consultations
Enfants Adolescents Familles
Eric Ferrand & coll.
www.cceaaf.ch

Contact

Par téléphone : +41 22 566 54 66

Par mail : info@cceaaf.ch

Sur notre site : www.cceaaf.ch

Consultations sur rendez-vous.

Les prestations sont remboursées par l'assurance maladie de base (LAMal)

Une participation de 20.- par cours Keep School est demandée à chaque élève.

Adresse

4, rue du Vieux-Marché – 1207 Genève

Dans le quartier des Eaux-Vives

A l'arrêt de tram 12 Villereuse

Parkings Eaux-Vives 2000 ou Villereuse



Centre de Consultations Enfants Adolescents Familles

Eric Ferrand & coll. - www.cceaaf.ch

Keep School ! Gérer son stress et travailler efficacement

destiné aux élèves de 12 à 19 ans

Le prof ne m'aime pas
Je n'y arriverai jamais
J'ai de trop mauvaises moyennes, je n'arrive pas à me remonter
Je n'arrive pas à m'organiser
Ça ne sert à rien, je laisse tout tomber
Je n'ai pas envie de travailler, je m'ennuie

Je ne suis pas intéressant *Je me sens ridicule*
J'ai peur qu'on se moque de moi *Je tremble trop*

Je vais avoir l'air bête *Je vais rougir, c'est horrible*
Je n'ose pas répondre aux questions du prof

A l'attention de qui ?

- Vous éprouvez de la difficulté à affronter les examens ?
- Vous ne savez pas comment organiser votre travail ou aimeriez l'optimiser ?
- Vous vous sentez dépassé par la quantité de matière à apprendre ?
- Vous peinez à mémoriser les notions importantes et les listes de vocabulaire ?
- Vous avez des problèmes de concentration ?
- Vous ne savez pas comment aborder les difficultés avec vos enseignants ?

Ce groupe de gestion du stress et d'entraînement aux techniques d'apprentissages vous offre la possibilité d'élaborer des stratégies efficaces pour remédier à vos difficultés.

Apprendre, ce n'est pas seulement stocker des connaissances, c'est aussi les comprendre, les organiser et les réutiliser.

Apprendre demande de nourrir une motivation suffisante pour fournir les efforts nécessaires.

Apprendre, c'est se mettre en condition physique et émotionnelle adéquate. Cela concerne la gestion du stress et de l'anxiété ainsi que le quotidien (sommeil, alimentation, santé, drogues).

Apprendre c'est aussi savoir tirer parti de son entourage, savoir poser des questions, chercher de l'aide, exprimer ses désaccords.

Pour atteindre ces objectifs

Nous aborderons les questions d'apprentissage de manière ciblée. Les éléments théoriques seront en lien direct avec vos difficultés scolaires.

Gestion du stress

Motivation

Techniques de travail

Mémorisation

Collaboration

Gestion du temps

Hygiène de vie

Le travail en groupe permettra :

- De partager ses expériences
- De se sentir soutenu
- De tester les techniques proposées

Le programme prévoit :

- Dix séances de travail en groupe (six personnes environ)
- Un apport théorique en lien avec les thématiques abordées
- Un travail basé sur les besoins et difficultés spécifiques des participants
- Un entraînement aux compétences scolaires pendant les séances
- Une mise en pratique des notions abordées entre les séances
- Un partage libre des expériences personnelles