

LES FORMATIONS COMMEUNIQUE PRÉSENTENT

LE STRESS, SANS DÉTRESSE

Pour la réussite scolaire

MERCREDI LE 8 MAI DE 19H À 20H30

Via ZOOM en [cliquant ici !](#)

ID de réunion : 831 1268 2329

Code secret : Stress!

Votre enfant est anxieux à l'arrivée d'un examen ? Sa concentration n'est pas optimale lors de sa période d'étude ? Vous avez l'impression qu'il vit beaucoup de stress lié à l'école, mais refuse de vous en parler ? Votre enfant a un désir de performance qui lui crée de l'anxiété ?

Cette conférence vous aidera à :

- Identifier les sources de stress chez nos jeunes ainsi que leurs impacts
- Connaître des moyens pour transformer le stress négatif et l'anxiété de performance en motivation constructive
- Créer une relation avec votre jeune empreinte de chaleur humaine
- Avoir de l'influence sur votre enfant pour l'amener à collaborer et se dépasser sans créer chez lui de détresse
- Transmettre vos valeurs en intervenant d'une façon positive (ne plus avoir à répéter, menacer, argumenter et punir)
- « Récupérer », à se reprendre en recréant un lien de complicité, si actuellement, vous vivez une relation plus tendue avec votre jeune.



**Animée par Anouk Berthiaume,
Formatrice et conférencière chez COMMEUNIQUE.**

Technicienne en éducation spécialisée depuis 20 ans. Elle souhaite accompagner les parents afin de leur aider à trouver ce précieux équilibre entre encadrement et bienveillance !