

## Cahier des charges : Connaissance de soi et gestion du stress

### Coordonnées de l'établissement :

Nom : Centre d'Information et d'Orientation  
 Adresse postale : 12, rue des Bosquets, 54300 Lunéville  
 Adresse mail : ce.cio54-luneville@ac-nancy-metz.fr  
 Tel : 03 – 83 – 74 – 11 – 71

### Référent décrochage :

Nom – Prénom : \_\_\_\_\_  
 Fonction : \_\_\_\_\_  
 Adresse mail : \_\_\_\_\_  
 Tel : ... - ... - ... - ... - ...

<b>Public concerné (niveau / effectif)</b>	Tous les jeunes du Dispositif d'Aide à l'Insertion Professionnelle (DAIP) dont l'analyse des besoins met en évidence la nécessité de suivre ce module
<b>Objectifs de l'outil</b>	Se connaître, apprêhender les émotions, communiquer son ressenti, prendre du recul face aux situations générant du stress
<b>Descriptif opérationnel de l'utilisation de l'outil</b>	Apprendre à distinguer ce que sont les émotions pour les apprêhender différemment. Repérer dans son corps comment se manifeste les émotions. Faire un travail autour des représentations des émotions que l'on ressent versus celles que les autres ressentent. Savoir prendre du recul face au stress/ à des émotions inattendues et/ou désagréables. Savoir communiquer ses émotions à autrui. Repérer ses qualités et ses défauts pour reprendre confiance en soi et s'accepter tel qu'on est.
<b>Utilisateur de l'outil (nombre / qualité)</b>	Madame Angélique BRUOT psychologue de l'éducation nationale contractuelle diplômée d'un master 2 de psychologie clinique spécialité psychopathologie de la cognition et des interactions
<b>Calendrier d'utilisation de l'outil (ponctuel/ période spécifique/ toute l'année)</b>	1h30 par quinzaine
<b>Utilisation nouvelle en 2016-2017 ?</b>	Oui