



# Association de Parents Institut de l'Enfant-Jésus, Nivelles



## Conférence

### « Gestion du stress et des émotions »

Par Christelle COLLEAUX

**Lundi 14 mai à 20h30,  
Salle de Théâtre de  
l'Enfant-Jésus Lycée**

**Ouvert à tous, parents, grands-parents, profs, ados...**

Maître Praticienne en PNL, Christelle Colleaux accompagne les individus dans le développement de leur potentiel. Anciennement responsable du service éducatif au théâtre du Rideau de Bruxelles, elle anime des groupes de jeunes depuis 20 ans.

Coach pour adolescents en décrochage scolaire, elle est aussi formatrice dans le secteur non marchand dans les domaines de la gestion du stress et des émotions, la gestion de conflits, la communication, l'estime de soi, les méthodes pédagogiques et la Pleine conscience.

Pédagogue, elle a co-créé l'asbl Les Pédagonautes, un projet pédagogique novateur pour les nouvelles écoles secondaires.

*A l'occasion de cette conférence, Christelle Colleaux abordera divers thèmes en relation avec les difficultés en matière de gestion du stress et des émotions.*

- Mécanismes du stress: syndrome d'adaptation ou de résistance
- Importance des perceptions
- Place des émotions: ce qu'elles sont et à quoi servent-elles
- Eclairage des neurosciences
- L'adolescence: une période de grands changements ; tempête émotionnelle et agents stresseurs
- Outils pour retrouver calme et sérénité: pistes proposées + exploration concrète de quelques outils
- La pleine présence, la visualisation positive, les drivers et le bonhomme OSBD

Le développement de ces divers thèmes sera suivi d'une période d'échanges et de questions réponses

**Réservations souhaitées (nombre de places limité) par mail**

à [contact@apej.be](mailto:contact@apej.be) ou par sms 0499/539.260

**P.A.F. 5 EUR - ETUDIANTS 1 EUR**

Entrée par la verrière, parking dans l'allée ou Mont Saint-Roch