

Parcours D-Stress

Auteur : Service Promotion Santé - UNMS ,2002

Support : mallette pédagogique

Thème : Santé Mentale

Public : A partir de 15 ans

Contenu :

- Un parcours de jeu format A1
- Une règle du jeu
- Un guide pour l'animateur
- 6 tableaux de progression et 6 pions de couleur
- Des cartes énergies
- Des cartes info, détente, défi et situation

Nombre de participants : 2 à 6

Résumé : Jeu de table permettant d'initier un dialogue à partir de situations concrètes évocatrices de stress. Tout au long du parcours, les participants rencontrent des événements agréables et désagréables qui influencent leur stress, s'adaptent à des situations quotidiennes en réalisant des défis, témoignent de leurs connaissances relatives au stress, diversifient leurs possibilités de détente et expérimentent le changement de point de vue.

Objectifs :

- Sensibiliser à la problématique du stress
- Favoriser le dialogue et l'échange sur les causes et les conséquences du stress

Editeur : Service Promotion Santé - UNMS rue St Jean, 32 – 38,1000 – Bruxelles- BELGIQUE

Tél: 0032 (0)2 515 05 85 **Fax:** 0032 (0)2 515 06 11 **E-mail:** promotion.sante@mutsoc.be

Prix : 38€