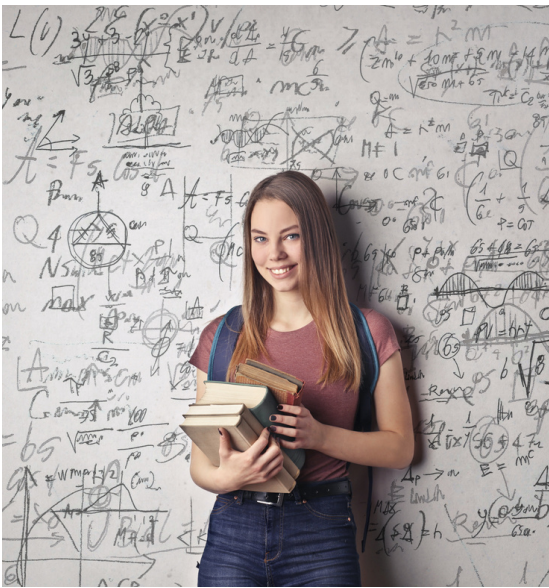


Consultante en parentalité et éducation, formée en Discipline Positive pour les parents et pour la classe, je propose des interventions auprès des enfants et adolescents en milieu scolaire et péri-scolaire.



Ateliers

Gestion du stress et compétences socio-émotionnelles

Objectifs:

- améliorer la communication et la relation entre adultes et enfants/adolescents, et entre les enfants eux-mêmes,
- développer l'autonomie et la responsabilité des élèves,
- développer l'empathie et la coopération.
- **Ateliers de Discipline Positive** (méthode d'éducation fondée sur l'alliance entre fermeté et bienveillance): outils de communication, régulation émotionnelle, auto-discipline, coopération.
- **Ateliers de gestion du stress et intelligence émotionnelle:** compréhension du fonctionnement du stress, outils pratiques de régulation émotionnelle.

Expérience des ateliers scolaires :

- **Facilitatrice certifiée en Discipline Positive** pour la classe, j'anime des ateliers en classe et des formations sur l'autorité bienveillante.
- Je conduis un **atelier gestion du stress** pour les élèves de **l'option Santé** du lycée Jean-Lurçat à Saint-Céré.
- Ancienne animatrice radio et journaliste (presse magazine nationale et radio locale Decibel FM), j'ai animé de nombreux **ateliers radio** (expression et éducation aux médias) auprès des collégiens lotois.

Formatrice et Coach certifiée :

- o Coaching confiance en soi et gestion du stress pour adultes et adolescents
- o Formation et accompagnement pour les demandeurs d'emploi handicapés en situation de dépression, burn-out, handicap moteur, visuel, ou maladie invalidante. Pour le compte de l'Agefiph, j'aide ces travailleurs à **gérer le stress et les émotions**, développer la confiance en soi, acquérir une communication assertive et retrouver la motivation au travail.
- o Coaching parental. Formée à la **Discipline Positive et à la prévention et au traitement du stress** et du burn-out parental, j'aide les parents à retrouver l'équilibre et à renouer un lien de respect avec les enfants.



CONTACT

06 66 78 43 71 / carole.testa@yahoo.fr
www.carole-testa-coaching.com