Atelier Ambassadrices Santé Villeneuve d'Ascq quartier Annappes – le 14 novembre 2023

Sélections d'outils pédagogiques : Stress, sommeil, fatigue

- Stress

Bingo : plein la tête, bien-être, mal-être psychique : jeu d'animation pour y réfléchir et en parler en groupe à partir de 15 ans – éditeur : FPS

Consulté le 26/10/2023 – consultable/empruntable à l'Espace Santé Social ou à l'acquisition : 50 €

Cartes d'actions positives – éditeur : POSITRAN. Tout public, Adulte

Consulté le 26/10/2023 – à l'acquisition : 37 €

Tableau de bord du bonheur, affiche au format A3 – éditeur : POSITRAN. Adulte

Consulté le 26/10/2023 – à l'acquisition : 19 €

Mieux travailler ensemble dans le secteur de la santé. 56 cartes pour favoriser la qualité de vie au travail – éditeur : PLACE DE LA MÉDITATION. Professionnel de santé, adulte

Consulté le 26/10/2023 – à l'acquisition : 24,90 €

Le parcours de la Petite Reine : la confiance, le respect, le stress, les plaisirs de la vie – éditeur : IREPS PAYS DE LA LOIRE. Tout public, Adulte

Consulté le 26/10/2023 – téléchargeable sous ce lien

Et si on parlait d'autre chose. Mallette pédagogique vie – éditeur : IREPS PAYS DE LA LOIRE. Professionnel de santé, adulte

Consulté le 26/10/2023 – consultable/empruntable à l'Espace Santé Social

L'univers des sensations - éditeur : FCPPF. Tout public

Consulté le 26/10/2023 – à l'acquisition : 20 €

Resilio – éditeur : OH-CARDS. à partir de 14 ans

Consulté le 26/10/2023 – consultable/empruntable à l'Espace Santé Social ou à l'acquisition : 38,90 €

Outil pour apprendre à mieux réagir au stress et aux situations difficiles – éditeur : MIDI TRENTE. A partir de 12 ans

Consulté le 26/10/2023 – consultable/empruntable à l'Espace Santé Social ou à l'acquisition : 16 €

Jeu de société « Parcours D-Stress » à partir de 15 ans

Consulté le 26/10/2023 – consultable/empruntable à l'Espace Santé Social ou à l'acquisition : 40 €

- Sommeil / Fatigue

C'est pas sorcier. Le sommeil, vidéo de 26 min en accès libre sur YouTube

Agenda du sommeil – éditeur : RÉSEAU MORPHÉE. Livret pédagogique. Adolescent, adulte

Consulté le 26/10/2023 – téléchargeable sous ce lien, entrée « Documents »

Outil d'animations « Dans tes rêves » comprenant, photo-expression, quiz et jeux à destination de jeunes de 15 à 25 ans – éditeur : ADES DU RHÔNE

Consulté le 26/10/2023 – téléchargeable