

An illustration of three people in a workshop setting. On the left, a man with a beard and blue hair sits on a stack of books, holding a blue pen and looking thoughtful. In the center, a man with blue hair stands, gesturing towards a glowing lightbulb on a screen. On the right, a woman with dark hair sits on the floor, pointing at a grid with various shapes. The background is filled with colorful geometric shapes like triangles, circles, and squares, along with wavy lines and a grid pattern.

**Bienvenue dans l'atelier:  
Psychologie de l'adolescence**

**Willkommen im Atelier:  
Psychologie der Jugend**

# Formateur /Formatrice en entreprise: un rôle clé!!!

Vous formez un jeune et avec lui son identité professionnelle.

## Berufsbildner-in im Lehrbetrieb: Eine Schlüsselrolle!!!

Sie bilden einen Jugendlichen aus und mit ihm seine berufliche Identität.



# Un cerveau en chantier

- **Lobes frontaux** terminé vers 25 ans : contrôle des émotions, des impulsions, la planification, la mesure de conséquences

## Ein Gehirn im Umbau

- **Frontallappen:** fertig gegen 25 Jahre. Kontrolle von Emotionen, Impulsionen, Planen, Abwägen von Konsequenzen



# Un cerveau en chantier

- **L'amygdale**, le système d'alerte: très réactive chez les adolescent.e.s :

Situations de stress → réactivité émotionnelle intense et complexe

## Ein Gehirn im Umbau

- **Die Amygdala**, das Alarmsystem: sehr reaktiv bei den Jugendlichen:

*Stress-Situationen --> komplexe und intensive emotionale Reaktionen*

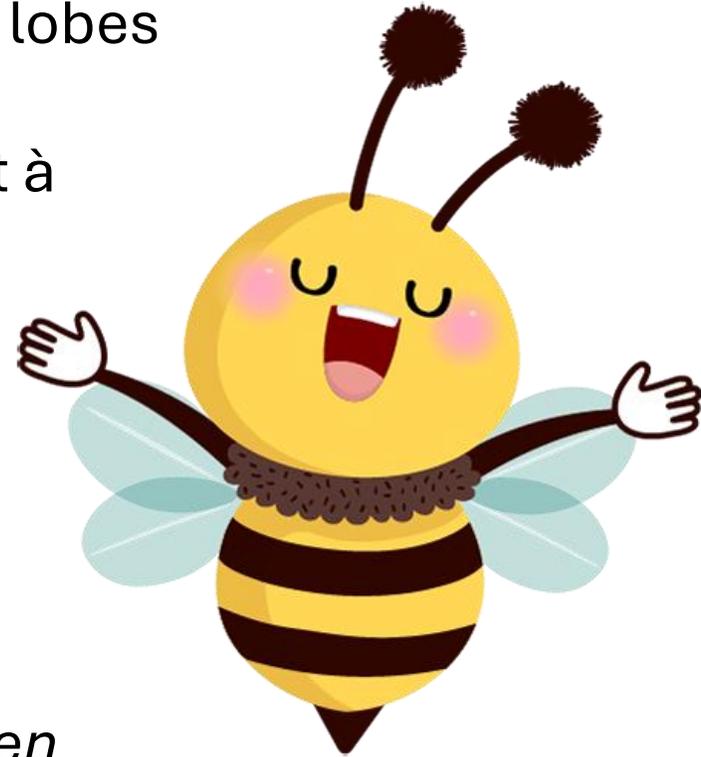


# Un cerveau en chantier

- La Cortisol, hormone de stress, bloque les activités des lobes frontaux
- Avec des émotions positives l'ado arrive plus facilement à mobiliser une grande partie de ses lobes frontaux.

## Ein Gehirn im Umbau

- *Kortisol, Stress-Hormon, blockiert die Aktivitäten im Frontallappen.*
- *Mit positiven Emotionen können Jugendliche besser einen grossen Teil ihres Frontallappens aktivieren*



## Un cerveau en chantier: Besoins des ados: Réflexions en groupes (10 min)

Groupe 1: Comment assurer l'application de la **loi** et des **règles** chez les apprenti.e.s?

Groupe 2: Comment créer un bon **lien** avec les apprenti.e.s ?

Groupe 3: Comment puis-je soutenir les apprenti.e.s dans la gestion du **stress** ?

Groupe 4: Comment faire vivre aux apprenti.e.s des **émotions positives**?

Groupe 5: Comment aider les apprenti.e.s à **planifier** leur travail et leur formation?

A noter sur un Flip chart et nommer un.e porte parole.

## Ein Gehirn im Umbau: Bedürfnisse der Jugendlichen: Überlegungen in Gruppen (10 min)

Gruppe 1: Wie kann ich bei den Lernenden die Umsetzung der **Regeln** sicherstellen?

Gruppe 2: Wie kann ich mit den Lernenden eine gute **Beziehung** aufbauen?

Gruppe 3: Wie kann ich die Lernenden bei der **Stressbewältigung** unterstützen?

Gruppe 4: Wie kann ich den Lernenden **positive Emotionen** vermitteln?

Gruppe 5: Wie kann ich den Lernenden bei der **Planung** ihrer Arbeit und ihrer Ausbildung helfen?

Auf einen Flip Chart notieren und eine.n Sprecher.in auswählen.



**Un immense MERCI pour votre énorme investissement auprès de jeunes!!!**

**Ein riesiges DANKE SCHÖN für Ihren enormen Einsatz für die Jugend!!!**