



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

**Willkommen im Atelier:
Psychologie der Jugend**

OrTra

SANTÉ-SOCIAL
FRIBOURG
GESUNDHEIT UND SOZIALE
FREIBURG

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 DANKESCHÖN für Ihren
enormen Einsatz für die Jugend!!!**