Compétences psychosociales et intelligence émotionnelle au quotidien

Une des rares formations consacrées aux enseignants. Une parenthèse pour écouter et comprendre ses propres émotions afin de faire face efficacement aux exigences et aux défis du quotidien. Un temps pour apprendre à prendre soin de soi afin de prévenir le surmenage émotionnel.

Programme

Objectifs de la formation

• S'approprier la théorie de Daniel Goleman
• Découvrir et s'approprier des outils de bien-être et de gestion du stress
• Découvrir les techniques de communication bienveillante
• Les mettre en pratique pour soi.

Contenu et programme

J1 3h :
Pour être à son écoute :
- Analyser le mécanisme des perceptions
- Apprendre à gérer sa fatigue
- Apprendre à gérer son stress
J2 3h :
Pour développer la résilience :
- découvrir et pratiquer la communication bienveillante pour soi-même
- Comprendre les piliers de l'estime de soi
- Savoir transformer les épreuves en opportunité
- Apprendre à s'encourager au quotidien

Méthodes pédagogiques

- Travaux en sous-groupes, échanges entre pairs
- Travaux personnels
- Etude de cas

Domaines de formation

- Pédagogie, enseignement, formation

Voie d'accès

- Formation professionnelle

Durée

6

Lieu de la formation

Paris

Modalité

En présentiel

Responsable de la formation

VALERIE DENIS DELOBEL

Langues d'enseignement

- Français

Spécialités de formation

- Enseignement, formation
- Climat scolaire

Intervenant(s)

PASCAL BIHANNIC

Auteur conférencier - consultant pour la cohésion d’équipe et le développement personnel

Spécificités

Cible spécifique

Enseignants universitaires

Domaines d'expertises ICP

- Éducation / Pédagogie

Effectifs

De 10 à 20 participants

Inscriptions et Tarifs

Période et/ou date limite d'inscription

Du 15/06/2023 au 31/08/2024

Modalités d'admission

- Aucune

Coût de la formation

Formation entièrement prise en charge par Formiris pour les enseignants sous contrat avec l'état, financement pédagogique forfaitaire de 1200 euros par journée de formation pour un groupe de 10 à 25 enseignants

Prix par stagiaire hors Formiris : 180 euros la journée de formation.

Financement

- Formiris
- Entreprise
- Fonds personnels

Lieu

Faculté d’Education et de Formation - 74 rue de Vaugirard - 75006 Paris 6e Arrondissement