Des PAUSES-SOPHRO pour mieux vivre son métier d’enseignant.

"Parfois la pression, la fatigue et les émotions générées par le métier d’enseignant peuvent être difficiles à vivre et à équilibrer.
Les pauses-sophro peuvent vous permettre au quotidien de développer vos competences d’auto-régulation émotionnelle.
Ainsi ces outils ""utiles pour la vie” proposent des pauses rassemblent des techniques simples et rapides réalisables et adaptables aux rythmes de vos journées."

"

Programme

Objectifs de la formation

" Identifier et réguler ses états de tensions dus au stress, au surmenage et à la fatigue.
Se poser pour se (re)sentir mieux (dans son corps).
Se recentrer pour penser mieux.
S’écouter, se ressourcer et récupérer efficacement et rapidement.
Prendre du recul sur sa pratique professionnelle et sur les imprévus de la vie de classe (entre autres difficultés de compréhension d’étudiants ou comportements particuliers).
S’approprier et réinvestir quotidiennement les techniques dans la pratique de votre métier."

Contenu et programme

"Pendant les ateliers, les apports théoriques accompagnent la pratique des différentes techniques et les échanges d’expériences.
Module 1 : 3H00
Comment les pauses-sophro apaisent-elles et équilibrent-elle les tensions du stress ?
Module 2 : 3H00
Comment mobiliser l’énergie et se ressourcer avec les pauses-sophro ?"

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
- Développement professionnel

Intervenant(s)

AURÉLIE MASSIOT- FOUCHET

Spécificités

Cible spécifique

Enseignants second degré

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