

Des pauses-sophro pour mieux vivre son métier (Ogec)



Parfois la pression, la fatigue et les émotions générées par le métier d'encadrant peuvent être difficiles à vivre et à équilibrer. Les pauses-sophro peuvent vous permettre de développer au quotidien vos compétences d'auto-régulation émotionnelle. Ainsi ces outils "utiles pour la vie" rassemblent des techniques simples et rapides réalisables et adaptables aux rythmes de vos journées. (Formation pour le personnel OGEc, à l'ICP)

Programme

Objectifs de la formation

Identifier et réguler ses états de tensions dus au stress, au surmenage et à la fatigue.
Se recentrer, s'écouter et récupérer efficacement pour mieux gérer sa pratique professionnelle et les imprévus de la vie de classe.
S'approprier et réinvestir quotidiennement des techniques dans la pratique de son métier.

Contenu et programme

Pendant les ateliers, les apports théoriques accompagnent la pratique des différentes techniques et les échanges d'expériences.
Comment les pauses-sophro apaisent-elles et équilibrent-elles les tensions du stress ?
Quels outils pour mobiliser son énergie et se ressourcer ?

Méthodes pédagogiques

- Travaux en sous-groupes, échanges entre pairs
- Analyse et échange de pratiques et d'outils

Domaines de formation

- Pédagogie, enseignement, formation

Spécialités de formation

- Santé
- Enseignement, formation
- Climat scolaire

Voie d'accès

- Formation professionnelle

Durée

7

Rythme

Une journée

Dates et horaires

28 janvier 2026, de 9h à 17h

Lieu de la formation

Libellé inconnu

Modalité

En présentiel

Responsable de la formation

VALERIE DENIS DELOBEL

Référence externe

2526DP25

Langues d'enseignement

- Français

Intervenant(s)

AURÉLIE MASSIOT- FOUCHET

Spécificités

Cible

OGEC

Pré-requis

Aucun

Résultats attendus

S'approprier les outils et être autonome dans leur usage.

Points forts et spécificités

Formation théorique et pratique avec expérimentation des techniques

Domaines d'expertises ICP

- Éducation / Pédagogie

Effectifs

De 8 à 20 participants

Inscriptions et Tarifs

Période et/ou date limite d'inscription

Du 14/04/2025 au 14/01/2026

Modalités d'admission

- Aucune

Coût de la formation

Prise en charge par AKTO

Tarif par stagiaire: 400 euros la formation.

Nous contacter à l'adresse : formationscatalogue.facef@icp.fr

Financement

- Organismes financeurs
- Fonds personnels



<https://www.icp.fr/>

ICP

Faculté d'Éducation et de Formation
21 rue d'Assas
75270 Paris CEDEX 06

Modalités d'inscription

Via l'adresse: formationscatalogue.facef@icp.fr et sur le site d'AKTO

Lieu

Faculté d'Éducation et de Formation - 74 rue de Vaugirard - 75006 Paris 6e Arrondissement



<https://www.icp.fr/>

ICP

Faculté d'Éducation et de Formation
21 rue d'Assas
75270 Paris CEDEX 06