

# 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-elle 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](mailto: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](mailto:formationscatalogue.facef@icp.fr) et sur le site d'AKTO

## Lieu

Faculté d'Education 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