

Gestion du stress: Comprendre, prévenir et renforcer sa résilience pour s'adapter aux défis d'un environnement changeant

Dans un environnement éducatif exigeant, le stress peut impacter la santé et la motivation du personnel comme des élèves. Cette formation d'une journée offre des outils concrets et des stratégies éprouvées pour comprendre les mécanismes du stress, renforcer sa résilience et prévenir le burn-out.

Programme

Objectifs de la formation

Comprendre les mécanismes du stress et son impact sur la santé

Apprendre à reconnaître les signes et les symptômes du stress chez soi et chez les élèves afin d'anticiper ses effets.

Expérimenter des techniques de régulation du stress pour renforcer sa robustesse

S'approprier des stratégies de prévention et de gestion du stress adaptées au quotidien

Contenu et programme

Comprendre le stress: Définition, mécanismes physiologiques et psychologiques.

Identifier ses facteurs de stress: Analyse des situations stressantes et de leurs impacts.

Développer des techniques et stratégies de gestion du stress (faire le lien grâce au triangle PEC: Pensée, Émotion et Comportement).

Créer sa boîte à outils pour prévenir la charge mentale et le stress.

Méthodes pédagogiques

- Travaux personnels
- Ateliers de mise en pratique, manipulations
- Étude de cas
- Outils et supports pédagogiques (audio, vidéo, image...)

Domaines de formation

- Pédagogie, enseignement, formation

Voie d'accès

- Formation professionnelle

Durée

7

Dates et horaires

Le 4 novembre 2026, de 9h à 17h

Lieu de la formation

Libellé inconnu

Modalité

En présentiel

Chiffres clés

Nouvelle formation

Responsable de la formation

VALERIE DENIS DELOBEL

Langues d'enseignement

- Français

Spécialités de formation

- Enseignement, formation

Spécificités

Cible

Personnel Ogec, encadrant, chef d'établissement et enseignant

Pré-requis

Aucun

Résultats attendus

Acquérir une connaissance approfondie des mécanismes physiologiques et psychologiques du stress.

Être capable de reconnaître les signes et symptômes du stress chez soi et chez les autres

S'approprier des techniques efficaces de régulation du stress et de récupération rapide.

Développer une posture résiliente, favorisant une meilleure gestion des défis professionnels et personnels.

Intégrer une routine bien-être, alliant prévention et gestion proactive du stress.

Points forts et spécificités

Stress

Prévention

Résilience

Domaines d'expertises ICP

- Éducation / Pédagogie

Effectifs

De 8 à 20 participants

Inscriptions et Tarifs

Période et/ou date limite d'inscription

Du 05/05/2026 au 28/10/2026

Modalités d'admission

- Aucune

Coût de la formation

Prise en charge par AKTO

Tarif par stagiaire: 200 euros la formation.

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



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

ICP

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

Financement

- Organismes financeurs
- Fonds personnels

Modalités d'inscription

Uniquement auprès du secrétariat de la FACEF : formationscatalogue.facef@icp.fr
ou 01.44.39.60.23

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