

Mieux gérer la charge mentale

Ce stage s'adresse aux enseignants, débutants ou non, qui se sont laissé envahir par leur travail au point de ne pas pouvoir arrêter d'y penser, même en dehors de leur temps de travail. Parce que la frontière est fine entre la vie pro et la vie perso et que les injonctions se font de plus en plus en pressantes, ce stage propose une organisation claire et des outils concrets pour gérer la charge mentale, et réapprendre à se déconnecter de l'univers professionnel.

Programme

Objectifs de la formation

- S'organiser pour mieux gérer la charge mentale
- Identifier les habitudes et comportements qui créent de la charge mentale
- Choisir de nouvelles habitudes
- Se repositionner dans sa fonction et par rapport au référentiel
- Prioriser en fonction d'une échelle de valeurs revisitée"

Contenu et programme

La formation propose aux participants de repérer les comportements et habitudes qui dégradent leur vie professionnelle et d'en chercher les croyances sous-jacentes. Suite à ce travail réflexif, des outils sont donnés pour qu'ils changent leur organisation et leur comportement pour ressentir plus d'efficacité et de bien être.

Méthodes pédagogiques

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

Domaines de formation

- Pédagogie, enseignement, formation

Spécialités de formation

- Enseignement, formation
- Développement professionnel

Voie d'accès

- Formation professionnelle

Durée

12

Lieu de la formation

Paris

Modalité

En présentiel

Responsable de la formation

VALERIE DENIS DELOBEL

Langues d'enseignement

- Français

Intervenant(s)

EMILY YON-CHATEAU

Spécificités

Cible spécifique

Les enseignants de tous les cycles

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'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