

CENTRE DE FORMATION PROFESSIONNELLE ET CONTINUE

Proposition de formation – 2023/2024

Titre précis et concis	Réguler les émotions et gérer le stress
Accroche* (<i>texte attractif servant à aider les stagiaires dans leur choix</i>)	Réguler ses émotions – ça s'apprend ! Comprendre le mécanisme des émotions et s'outiller pour gérer le stress. Une formation pratique et concrète utile aussi bien pour soi que pour accompagner les élèves.
Contexte (<i>succinct</i>) Réponse aux besoins du terrain	Le Collège – Lycée St Joseph met en place un projet autour de l'oralité. Après avoir suivi une formation sur la prise de parole, le groupe de travail souhaite se former plus précisément à la régulation des émotions et à la gestion de stress.
Objectifs pédagogiques de la formation (<i>verbes d'action, pas plus de 4 ou 5 objectifs</i>)	• Comprendre le stress et son rôle dans la vie • Identifier les fonctions des émotions • S'approprier des outils de gestion de stress et de régulation des émotions • Prévenir le stress • Savoir réagir face au stress aigu d'une autre personne
Objectifs évalués en fin de formation	Comprendre le stress et son rôle (Quizz) Savoir réagir face au stress aigu d'une autre personne (Mise en situation)
Contenu de la formation / programme (<i>Pas plus de 5 ou 6 lignes</i>)	Contenus : Les mécanismes et le rôle du stress Emotions, besoins et stress Le triangle de Beck – lien pensées – comportements - ressentis Les outils de régulation par le corps Les outils de régulation par les pensées Comment réagir face au stress des autres Déroulé succinct Matin Activité d'accueil et de mise en route Activité collaborative pour faire émerger des questions et des pratiques autour notre thématique Apports à partir de vidéos et de diapos Après midi Aider quelqu'un à gérer le stress aigu – mise en situation Expérimentation des outils, analyse et retour Présentation de la plateforme de ressources Quizz et bilan

CENTRE DE FORMATION PROFESSIONNELLE ET CONTINUE

Proposition de formation – 2023/2024

Moyens pédagogiques	Une alternance entre théorie et pratique, des mises en situation régulières. La théorie permet d'approfondir la compréhension des mécanismes à l'œuvre afin de choisir des outils de régulation adéquats et adaptés.
Moyens mis en œuvre pour suivre les enseignements et prévenir les abandons	
Moyens d'évaluation mis en œuvre au cours de la formation	Quizz et mises en situation.
Modalités organisationnelles	☒ Présentiel seul ☐ transférable en distanciel si nécessaire Distanciel seul : ☐ synchrone ☐ asynchrone Hybride : ☐ présentiel ☐ distanciel synchrone ☐ distanciel asynchrone
Pré-requis pédagogiques (si nécessaire)	
Public concerné : cycles et/ou degrés	
Références bibliographiques ou sitographiques actualisées	Les outils de gestion de stress de l'INC – l'Institut de neurocognitivism https://www.neurocognitivism.com/ Vivement Lundi – Brigitte Durruty Challenge Your Stress – Martine Rensonnet Soigner le stress et l'anxiété par soi-même – Dr Dominique Servant
Point fort/spécificité de la formation	De nombreux outils sont proposés. Les enseignants gardent l'accès aux outils grâce à une plateforme numérique
Compétence(s) des enseignants concernées (BO 25/07/13)	Accompagner les élèves dans leur parcours de formation S'engager dans une démarche individuelle et collective de développement professionnel
Durée et modalités	6 heures
Horaires-types	09h30 – 12h30 / 13h30 – 16h30
Dates	
Lieu	- Intra

CENTRE DE FORMATION PROFESSIONNELLE ET CONTINUE

Proposition de formation – 2023/2024

Date limite d'inscription des stagiaires	J-7 avant le 1er jour de la formation
Nbre de stagiaires maximum souhaité	24
Intervenant, qualité et titre(s) (auteur, formateur, enseignant.... téléphone et e-mail)	Jackie Spencer https://jackiespencer.fr https://www.lapproche3d.com/ Formatrice et Coach qualifiée Accompagnement thérapeutique des personnes qui souffrent de fatigue chronique, de douleurs chroniques et de stress chronique. Certifiée par l'INC, Bruxelles Formée à la relaxation intégrative Formée à la communication non violente jackiespencer.coaching@gmail.com 06 87 73 51 47