

Réguler les émotions et gérer le stress

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.**

Programme

Objectifs de la formation

- 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

Contenu et programme

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

Voie d'accès

- Formation professionnelle

Durée

6

Dates et horaires

-lundi 25 septembre 2023 (9h-12h/13h-16h) Présentiel

Lieu de la formation

Paris

Modalité

En hybride

Chiffres clés

Evaluation de la formation 2023 :

Taux de satisfaction : [80%]

Note moyenne : [8/10]

Responsable de la formation

VALERIE DENIS DELOBEL

Référence externe

20230919IDF-2023-03724

Langues d'enseignement

- Français

Méthodes pédagogiques

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

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.

Domaines de formation

- Pédagogie, enseignement, formation

Spécialités de formation

- Enseignement, formation

Intervenant(s)

JACQUELINE SPENCER

Enseignante FLE, formatrice, coach

Spécificités

Cible spécifique

Enseignants 1er et 2nd degré

Pré-requis

Aucun

Résultats attendus

Comprendre le stress et son rôle (Quizz)

Savoir réagir face au stress aigu d'une autre personne (Mise en situation)

Points forts et spécificités

De nombreux outils sont proposés. Les enseignants gardent l'accès aux outils grâce à une plateforme numérique

Domaines d'expertises ICP

- Éducation / Pédagogie

Effectifs

De 10 à 25 participants

Inscriptions et Tarifs



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

ICP

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

Période et/ou date limite d'inscription

Du 19/07/2023 au 18/09/2023

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
- Organismes financeurs
- Fonds personnels

Lieu

Collège Saint-Joseph - 127 avenue du Maréchal Joffre - 95100 Argenteuil



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

ICP

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