



ICP

FACULTÉ
D'ÉDUCATION
ET DE FORMATION

L'esprit grand ouvert sur le monde

Proposition de formation – 2023/2024 –Faculté d'Education

Titre précis et concis	Soyons plus sereins : gérer le stress et prendre soin de soi pour être disponible aux autres
Accroche	Dans la vie professionnelle des enseignants les sources de stress sont multiples : des parents exigeants, la charge de travail, des élèves turbulents, les évolutions constantes. Cette formation propose des conseils et astuces à mettre en pratique au quotidien pour vivre plus sereinement.
Contexte (succinct) Réponse aux besoins du terrain	Le stress à l'école a un effet néfaste sur la qualité de vie et l'efficacité professionnelle des enseignants et pourtant ce métier exige une grande disponibilité aux autres. En s'appuyant sur les découvertes en neurosciences et sur des outils concrets et accessibles ce stage permettra de comprendre notre fonctionnement face au stress, de mieux le gérer et de vivre plus sereinement. Apprendre à gérer son stress réduit le risque de l'épuisement professionnel.
Objectifs pédagogiques de la formation	<ul style="list-style-type: none">• Comprendre le stress et son rôle dans la vie• Comprendre les situations qui déclenchent notre stress• Identifier nos façons de réagir face au stress• S'approprier des outils de gestion de stress• Equilibrer notre vie pour prévenir le stress• Savoir réagir face au stress aigu d'une autre personne
Objectifs évalués en fin de formation	Comprendre le stress – mécanismes et déclencheurs (Quizz journée 2) Identifier nos façons de réagir (auto-évaluation) Savoir réagir face au stress des autres : études de cas en groupes



<p>Contenu de la formation / programme</p>	<p>Contenus :</p> <p>Les mécanismes et le rôle du stress</p> <p>Emotions, besoins et stress</p> <p>Le triangle de Beck – lien pensées – comportements - ressentis</p> <p>Les outils de gestion de stress par le corps</p> <p>Les outils de gestion de stress par les pensées</p> <p>Comment réagir face au stress des autres</p> <p>Matinée 1</p> <p>Se sentir à l'aise et comprendre le stress</p> <p>Etablir un cadre sécurisant pour la formation</p> <p>Recueillir les attentes et craintes des participants</p> <p>Apports et échanges pour comprendre le rôle et les mécanismes du stress</p> <p>Autoévaluation pour connaître nos réactions face au stress</p> <p>Après-midi 1</p> <p>Mises en situation et expérimentation de techniques</p> <p>Comment réagir face au stress aigu ? – Mise en situation</p> <p>Outils de gestion de stress aigu</p> <p>La respiration ventrale</p>
--	---

Proposition de formation – 2023/2024 –Faculté d'Education

	<p>Le S.A.R.A</p> <p>Techniques de relaxation dynamiques</p> <p>Matinée 2</p> <p>Prévenir vaut mieux que guérir</p> <p>Equilibrer sa vie pour prévenir le stress avec l'outil les SECRETSS et le modèle PERMA – mise en pratique et échanges</p> <p>Booster la confiance en soi pour réduire son stress -se débarrasser de ses DRIVERS</p> <p>Après-midi 2</p> <p>Prendre de la hauteur et de la distance</p> <p>Outils et techniques pour recadrer les pensées qui déclenchent le stress</p> <p>Techniques pour inhiber le système automatique</p> <p>Bilan personnel et bilan de stage</p>
--	---



Moyens pédagogiques	La formation est interactive et active, elle alterne des apports théoriques, des échanges et des exercices d'appropriation. Apports par le biais des courtes vidéos et des diapos Echanges – discussions en groupes, binômes, grand groupe Appropriation par des temps d'entraînement aux techniques
Modalités organisationnelles	<input type="checkbox"/> Présentiel seul
Prérequis pédagogiques	Aucun
Public concerné : cycles et/ou degrés	Tous les membres de l'équipe éducative
Références bibliographiques ou sitographies 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 (facultatif)	Tous les supports et ressources (vidéos, diapos, exercices...) seront disponibles sur un padlet

Proposition de formation – 2023/2024 –Faculté d'Education

Compétence(s) des enseignants concernées (BO 25/07/13)	
Durée et modalités	12 heures en présentiel
Nbre maximum de participants	
Horaires-types	8 et 9 février 2024 9h-12h 13h-16h
Lieu	DDEC Rouen



ICP

FACULTÉ
D'ÉDUCATION
ET DE FORMATION

L'esprit grand ouvert sur le monde

<p>Intervenant, qualité et titre(s) (auteur, formateur, enseignant....)</p>	<p>Jackie Spencer https://jackiespencer.fr https://www.laproche3d.com/ Formatrice et Coach qualifiée Certifiée par l'INC, Bruxelles Formée à la relaxation intégrative Formée à la communication non violente</p>
--	--