

Soyons plus sereins: gérer le stress et prendre soin de soi pour être disponible aux autres

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.

Programme

Objectifs de la formation

"Rendre les participants capables d'identifier les émotions ou sentiments cachés dans les attitudes, discours ou comportements afin d'aider les élèves et les parents aux prises avec des émotions et sentiments pénibles (frustration, peine, colère, peur...) à s'ouvrir et retrouver une certaine sérénité émotionnelle et ouverture d'esprit favorable au dialogue et à la résolution de problèmes.

De pratiquer en toute conscience sur des situations concrètes cette compétence de communication plus particulièrement émotionnelle qu'est l'empathie pour la développer et reconnaître ses axes de progrès qui seront accompagnés de pistes d'accompagnement individuels et collectifs spécifiques."

Contenu et programme

"Reconnaître les principales émotions parfois cachées, leur importance, utilité, principaux aspects physiologiques et besoins.
Identification de la communication non verbale émotionnelle et de son influence dans la relation.
Découverte de l'empathie par une expérimentation personnelle et la mise en évidence de ses modes habituels de réponse entravant la relation et la communication.
Présentation et résolution de situations concrètes avec apports de clefs au moyen de deux approches testées et évaluées pour accueillir les sentiments en mode écoute empathique (l'approche Faber & Mazlish et l'approche de Palo Alto). "

Méthodes pédagogiques

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

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

Voie d'accès

- Formation professionnelle

Durée

6

Rythme

2 jours

Dates et horaires

8 février 9h-16h en présentiel

9 février 9h-16h en présentiel

Lieu de la formation

Paris

Modalité

En présentiel

Chiffres clés

Evaluation de la formation 2024 :

Taux de satisfaction : [100%]

Moyenne générale : [9.7/10]

Responsable de la formation

VALERIE DENIS DELOBEL

Référence externe

20240202NOR-2023-06541

Langues d'enseignement

- Français

Domaines de formation

- Pédagogie, enseignement, formation

Spécialités de formation

- Enseignement, formation
- Climat scolaire

Intervenant(s)

JACQUELINE SPENCER

Enseignante FLE, formatrice, coach

Spécificités

Cible

Tous les membres de l'équipe éducative

Cible spécifique

Enseignants second degré

Pré-requis

Aucun

Résultats attendus

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

Points forts et spécificités

Tous les supports et ressources (vidéos, diapos, exercices...) seront disponibles sur un padlet

Domaines d'expertises ICP

- Éducation / Pédagogie

Effectifs

De 5 à 30 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 15/01/2024 au 22/01/2024

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

DDEC 77 - 2 rue Georges Lugol - 77100 Meaux



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

ICP

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