



mariefrance

GESTION DU STRESS ET DES EMOTIONS

PUBLIC VISE :

Equipe enseignante et personnel scolaire

PRE REQUIS :

Aucun

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

Apprivoiser ses émotions et plus précisément le stress

- Apprendre à désamorcer la phase parasitante de nos émotions
- Apprendre à reconnaître les postures réflexes sous tension et à en éviter les pièges
- Être capable de décoder le besoin en souffrance qui s'exprime derrière l'émotion afin de mieux comprendre ce qui se joue
- Ecouter sereinement une personne sous tension sans se laisser parasiter par l'agressivité
- Pratiquer des outils de régulation du stress
- Adapter et ajuster ses pratiques professionnelles afin de limiter les facteurs de stress externes et internes

DUREE ET MODALITES D'ORGANISATION :

Dates : à définir

Durée : 12h (2 jours)

Horaires : à définir

Organisation : Présentiel

Inter/Intra : à définir

Nombre de stagiaires prévus : à définir

LIEU :

A préciser

ACCESSIBILITE :

Pour toute situation de handicap, merci de nous contacter pour envisager la faisabilité

DELAI D'ACCES :

Jusqu'à 14 jours avant le début du module et/ou en fonction des places restantes

TARIF :

Devis sur demande

MOYENS D'ENCADREMENT :

CV du formateur pressenti à disposition

METHODES MOBILISEES (Moyens pédagogiques et techniques) :

- Formation interactive alternant des temps de réflexion ou d'auto-évaluation personnelle (test, exercices écrits), des temps d'échanges en sous-groupes (analyse d'une situation, entraînement de pratique d'outils, jeux de rôle) et des temps de présentation théorique
- Projection d'un diaporama en appui visuel
- Livret de synthèse distribué à chaque participant

MODALITES DE SUIVI D'EVALUATION :

- Evaluation diagnostique : test de positionnement
- Evaluation formative : exercices pratiques, études de cas, questionnements oraux, auto-évaluations, feedback du formateur, QCM, mises en situation tout au long de la formation
- Evaluation sommative : questionnaires, QCM, études de cas, mises en situation en fin de formation