



LA GESTION DU STRESS ET DES EMOTIONS

PUBLIC VISE :

Equipe enseignante et personnel scolaire

PRE REQUIS :

Aucun

OBJECTIF(S) PEDAGOGIQUE(S) :

- Décrypter et apprivoiser ses émotions : être conscient de ses émotions et de ce qui les déclenche pour mieux les accueillir et communiquer
- Découvrir les clés et expérimenter des outils pour comprendre les mécanismes des émotions et du stress pour un meilleur équilibre au quotidien
- Prendre soin de son écologie personnelle : avec du mieux-être pour sa santé

DUREE ET MODALITES D'ORGANISATION :

Dates : A préciser

Durée : 7h (1 jour)

Horaires : de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h00

Organisation : Présentiel

Inter/Intra : A préciser

Nombre de stagiaires prévus : A préciser

LIEU :

A préciser

ACCESSIBILITE :

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

DELAI D'ACCES :

Jusqu'à 48h avant le début du module et en fonction

TARIF :

Devis sur demande

MOYENS D'ENCADREMENT :

CV du formateur à disposition

METHODES MOBILISEES (Moyens pédagogiques et techniques) :

Alternance de méthodes pédagogiques participatives et actives ; Mises en situation ; Ateliers de réflexion individuels et de groupe ; Exercices d'analyses, tests ; Remise de fiches outil (Boussole des émotions, auto-diagnostique du stress, Bouteille de la capacité maximale d'absorption du stress, Zones d'impact, d'influence et hors impact du stress)

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