



[Opération régionale Occ] Emotions, stress et anxiété : savoir les gérer et aider à les gérer

2 jours 14 heures

Programme de formation

Public visé

Enseignants, formateurs, personnels de vie scolaire, personnels administratifs et techniques, infirmiers

Pré-requis

Cette formation ne nécessite aucun prérequis.

BESOIN SPECIFIQUE POUR LA FORMATION

Veillez à apporter une natte, une petite couverture, une paire de chaussettes chaudes et avoir une tenue souple pour la relaxation ainsi qu'une clef USB.

Objectifs pédagogiques

Identifier et décoder ses émotions

Réguler et gérer ses propres mécanismes émotionnels à travers des techniques

Pratiquer des exercices pour gérer ses émotions

Identifier le phénomène du stress

Acquérir des techniques simples de libération des tensions et de détente

Mettre en place une première ébauche de plan d'actions pour aider les élèves à gérer stress et émotions

Description / Contenu

Il est parfois difficile de gérer son stress, voir son anxiété dans le monde professionnel et éducatif. Cette session propose de faire un point sur ces éléments pour mieux les appréhender au quotidien et pouvoir agir sur soi mais également aider les autres, collègues et élèves, à gérer les leurs.

Modalités pédagogiques

Les techniques utilisées s'inspirent de la sophrologie, la cohérence cardiaque, la méditation, l'« Emotional technique freedom » (ETF).

La session alternera des exercices de respiration, des mises en situation, des jeux de rôle et des partages de vécu proposées par les participants.

