

## GERER SES EMOTIONS POUR ACCOMPAGNER CELLES DES ELEVES

Les recherches menées au sein de l'ARES nous permettent d'affirmer que la prise en compte des émotions, constitutives de la nature humaine, est essentielle dans l'Ecole aujourd'hui. Les émotions jouent un rôle majeur dans nos relations. Il est donc fondamental de les comprendre, les reconnaître et les gérer pour accompagner les élèves de manière efficace.

### 🔥 Objectif

- Clarifier les notions émotions, pensées et actions.
- Identifier ses processus de fonctionnement.
- Apprendre à mieux gérer ses émotions
- Construire un processus de désescalade émotionnelle.
- S'outiller pour outiller les élèves dans la gestion de leurs émotions

### 🔥 Pour quel public ?

Enseignants du 2<sup>nd</sup> degré et cycle 3.

### 🔥 Compétences visées

- Adapter ses réactions face aux comportements inattendus
- Adapter ses pratiques personnelles et professionnelles en conséquence
- Comprendre et aider l'autre à sortir de schémas d'actions inconscients.

### 🔥 Contenus

- L'intelligence émotionnelle.
- Le rôle des émotions et les compétences psycho-affective dans l'enseignement.
- Les habitudes mentales et émotionnelles.
- Les méthodes de changement.

### 🔥 Méthodologie

- Apports théoriques
- Jeux de rôle
- Analyse de l'activité

### 🔥 Durée totale préconisée

2 journées en continu + 1 journée en discontinu

### 🔥 Coût

1250 € par jour **soit 3750 € pour la totalité de l'intra**

### 🔥 Financements

OPCALIA Département Enseignement Privé, FONGECIF, Formiris, fonds propres établissement ou personnels.

### Dates

A déterminer ensemble

### Lieu

Dans votre établissement

### Renseignements

Carole LUCAS  
Responsable pédagogique  
[carole.lucas@ares.asso.fr](mailto:carole.lucas@ares.asso.fr)  
06 80 47 52 22