

GERER SON STRESS ET ACCOMPAGNER

CELUI DES ELEVES

Chaque individu possède une capacité maximale d'absorption du stress qui lui est propre. Nous disposons de mécanismes de régulation qu'il s'agit de connaître pour les activer et faire du stress un allié pour accompagner sereinement également celui des élèves.

👑 Objectifs

Acquérir des outils simples et concrets pour gérer son stress et induire un climat serein dans la classe.

👑 Pour quel public ?

Enseignants du 1er et 2nd degré.

👑 Compétences visées

- Utiliser des outils de sophro-relaxation pour se calmer, se détendre ou se dynamiser selon ses besoins
- Prendre de la distance par rapport aux agents stressés rencontrés et se dégager de ses tensions.
- Favoriser l'émergence de ses ressources intérieures.
- Partager avec les élèves des exercices courts et simples pour favoriser une ambiance propice à l'attention, la concentration et la mémorisation.

👑 Contenus

- Définition du stress et de son fonctionnement.
- Plan de gestion du stress.
- Gestion du sommeil.
- Effet du stress sur la relation interpersonnelle, le groupe classe et l'apprentissage.
- Techniques de régulation.

👑 Méthodologie

- Une pédagogie active, des liens avec les pratiques de la classe.
- Apports théoriques.
- Mise en pratique des outils de gestion du stress.
- Apports de techniques utilisables dans le quotidien professionnel.

👑 Durée totale préconisée

2 journées en continu + 1 journée en discontinu

👑 Coût

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

👑 Financements

Formiris, fonds propres établissement, fonds propres personnels.

Dates

A déterminer ensemble

Lieu

Dans votre établissement

Renseignements

Carole LUCAS
Responsable pédagogique
carole.lucas@ares.asso.fr

06 80 47 52 22