

PROGRAMME

Réguler son stress

OBJECTIF(S)

- Apprivoiser ses émotions et plus précisément le stress
- Pratiquer des outils de régulation du stress
- Adapter et ajuster ses pratiques professionnelles afin de limiter les facteurs de stress externes et internes



Participant(s) : Equipe enseignante et personnel scolaire

Pré-requis : Aucun

Durée totale : 6 heures

PROGRAMME



Matin

1. Définir le stress et l'anxiété

- a. Comprendre le mécanisme de stress
- b. Identifier l'impact du stress sur la performance
- c. • Différencier stress et anxiété

2. Apprendre à reconnaître le stress

- a. Reconnaître les signaux avant-coureurs et les symptômes
- b. Identifier les facteurs de stress internes et externes



Après-midi

3. Réguler son stress au travers de plusieurs approches

- Physiologique afin d'éviter la phase paralysante et envahissante de l'anxiété
- Émotionnelle afin de décoder les besoins en souffrance, source véritable du stress
- Cognitive afin de détecter les pensées anxigènes, de les stopper et de cultiver plutôt les pensées apaisantes
- Comportementale afin d'agir efficacement au quotidien pour limiter au maximum les facteurs « levier » de l'anxiété et pratiquer des techniques de relaxation efficaces

4. Connaître les approches thérapeutiques efficaces face à un stress envahissant ou traumatique

Moyenne de Délai :

Un minimum d'un mois est nécessaire pour mettre en place une formation

Modalité d'accès :

Les formations se déroulent en intra et en présentiel.

Méthodologie et moyens pédagogiques :

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.

Évaluation de fin de formation :

sur les acquis et la satisfaction

Remise d'une attestation de fin de formation

Présence :

Feuille d'émargement signée par demi-journée de formation