

Gérer le stress de l'enseignant-e

Ce cours a pour but d'aborder la gestion du stress par divers outils pratiques et corporels, que ce soit pour l'enseignant-e ou pour l'élève.

Après avoir conscientisé comment le stress agit dans la pratique professionnelle, ce cours a pour objectif l'intégration de diverses pratiques respiratoires et corporelles qui apportent le calme intérieur, la libération du stress et le recentrement.

Divers outils pratiques seront proposés, basés sur des exercices de relaxation, de respiration et de pleine conscience. La simplicité des enchaînements proposés permettra à l'enseignant-e de gérer le stress professionnel ainsi qu'améliorer la confiance en soi et la qualité de sa présence en classe. La posture professionnelle est ainsi travaillée et la gestion de classe favorisée par un retour au calme. Certains exercices pourront être proposés aux élèves afin d'améliorer leur concentration et leurs capacités d'apprentissage.

Intentions

Permettre aux participantes et participants de :

- développer divers outils pratiques et corporels de gestion du stress et de relaxation
- mieux traiter les problèmes liés au stress et savoir les prévenir
- intégrer divers enchaînements de mouvements associés à la respiration
- améliorer la concentration, les capacités d'apprentissage et la qualité de présence en classe
- développer la conscience corporelle et la confiance en soi ainsi que la posture professionnelle
- favoriser la gestion de classe

Modalités de travail

3 rencontres de 5 heures

Brève présentation de la gestion du stress, exercices pratiques

Lien(s) avec les domaines de la "Formation générale" du PER

Santé et bien-être

Lien(s) avec les "Capacités transversales" du PER

Pensée créatrice

Formatrices, formateurs

Anne-Marie Lo Presti, chargée d'enseignement, HEP Vaud, UER DV

Destinataires

Cette formation s'adresse à l'ensemble du corps enseignant.

Mode d'inscription

Inscriptions individuelles uniquement

Dates

Mercredi 5.2.2020,
mercredi 12.2.2020,
mercredi 26.2.2020,
de 14h à 18h15.

Délai d'inscription

3 janvier 2020

Matériel des participant-e-s

Tenue souple et confortable, tapis de gym et de quoi prendre des notes

Contacts

Tél. : +41 21 316 95 70
Fax : +41 21 316 24 21
filie-re-fca@hepl.ch
candidat.hepl.ch/fc

Informations administratives

Filière Formation continue attestée
Haute école pédagogique
Avenue de Cour 33
CH-1014 Lausanne

Inscriptions

Inscription en ligne ou bulletin d'inscription sous candidat.hepl.ch/fc