Formation continue attestée

Gérer le stress de l'enseignant-e

Ce cours vous conviendra si vous souhaitez acquérir divers outils pratiques et corporels concernant la gestion du stress afin d'améliorer votre posture professionnelle, la qualité de votre présence en classe ainsi que les capacités de concentration de vos élèves.

Vous souhaitez acquérir divers outils pratiques et corporels concernant la gestion du stress afin d'améliorer votre posture professionnelle, la qualité de votre présence en classe ainsi que les capacités de concentration de vos élèves.
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

Cours 20-PE235

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

Mode d'inscription
Inscriptions individuelles ou collectives

Pour les inscriptions collectives:
- le nombre de participant-e-s doit être compris entre 10 et 14 personnes,
- les inscriptions peuvent se faire en tout temps.

Dates
Mercredi 3.2.2021,
mercredi 10.2.2021,
mercredi 3.3.2021,
de 14h à 17h45.

Délai d'inscription
6 janvier 2021

Matériel des participant-e-s
Tenue souple et confortable, tapis de gym et de quoi prendre des notes

Frais
Aucun

hep haute école pédagogique vaud

Contacts
Tél. : +41 21 316 95 70
Fax : +41 21 316 24 21
filiere-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

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

Contacts
Tél. : +41 21 316 95 70
Fax : +41 21 316 24 21
filiere-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