Formation continue attestée

Comprendre et accueillir le stress émotionnel: clés, démarches et espaces pour l'aborder et le gérer

Dans le monde scolaire, force est de constater que les situations stressantes s'invitent chez tou-te-s les acteur-trice-s et finissent par nous affecter sur bien des plans. Ce cours vous donnera quelques clés pour mieux vous connaître, mieux comprendre vos réactions et celles des autres, et de développer des démarches de gestion de stress.

Aujourd'hui, les adaptations nécessaires pour se développer et parfois simplement communiquer dans un espace particulièrement diversifié et changeant ne se font pas sans tensions relationnelles et sans stress. Et même si nous déployons souvent beaucoup d'efforts pour préserver des relations et un climat harmonieux, les situations stressantes s'invitent chez tou-te-s les acteur-trice-s concerné-e-s par l'inclusion scolaire et finissent par nous affecter. Les difficultés rencontrées sont nombreuses et les études montrent clairement que le stress a un prix à payer qui peut être important avec des conséquences fâcheuses sur bien des plans (santé, efficacité et motivation des personnes, climat de travail, etc.).
Inversement, il est démontré que des enseignant-e-s qui ont appris :
- à mieux se connaitre au niveau de leurs besoins et ressources pour comprendre leurs réactions et celles des autres,
- à développer et à s'entraîner à des démarches de gestion de stress et à des méthodes relationnelles
savent rester/être plus motivé-e-s, serein-e-s, efficaces et savent mieux se préserver tant au niveau de leur santé qu'à celui de leurs relations (tant pédagogiques qu'au sens large).

Intentions
Permettre aux participantes et participants de :
- comprendre les mécanismes du stress
- mieux traiter les problèmes liés au stress et savoir les prévenir
- développer l'utilisation de méthodes et d'outils pour comprendre et gérer le stress

Modalités de travail
2 rencontres de 8 heures
Travail principalement avec la cohérence cardiaque (méthode développée avec des techniques cognitives et comportementales), des approches de nature communicationnelle, corporelles et systémique, structuré selon un canevas comportant:
- un travail en séance fondé sur l'appropriation progressive de différents outils pratiques et théoriques de gestion de stress
- des analyses de cas concrets
- des tâches assignées d'une séance à l'autre

Cours 22-PE064

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

Mode d'inscription
Inscriptions individuelles uniquement

Dates
Mercredi 25.1.2023,
jeudi 9.2.2023,
de 8h30 à 16h30.

Délai d'inscription
25 novembre 2022

Matériel des participant-e-s
Aucun

Frais
Aucun

Spécificité du cours
Ce cours met la focale sur vous en tant qu'adulte assurant différents rôles dans le contexte scolaire. Même si certaines démarches et pratiques abordées pourraient faire l'objet d'une adaptation pour vos élèves, il ne sera pas traité prioritairement d'activités pour les enfants.
Une demi à une journée supplémentaire pourra être organisée, sur demande des participant-e-s, pour des analyses de pratique et/ou des aspects spécifiques aux élèves.

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

Formatrices, formateurs

Aude Ramseier, psychologue formée en techniques cognitives et comportementales et spécialisée dans la gestion du stress émotionnel, chargée d'enseignement, HEP Vaud, UER AGIRS

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