

## Formation courte

# Comprendre et accueillir le stress émotionnel: clés, démarches et espaces pour l'aborder et le gérer (25-PE064)

### L'essentiel

**Dates**

Mer. 11.03.2026 - 08h30 à 16h15  
Jeu. 19.03.2026 - 13h30 à 16h45  
Mar. 31.03.2026 - 13h30 à 16h45

**Durée**

1 rencontre de 8 heures et 2  
recontres de 4 heures  
16 heures

**Délai d'inscription**

Ven. 23.01.2026

**Inscriptions**

Inscriptions individuelles  
uniquement

**Organisation de la formation**

En présentiel

**Lieu**

HEP Vaud

**Prérequis**

Aucun

**Certification / attestation**

Attestation

### Description

Aujourd'hui, la communication dans un espace diversifié et changeant ainsi que les adaptations pour se développer ne se font pas sans tensions relationnelles et sans stress. Les situations stressantes s'invitent chez tous-tes les acteur-trice-s concerné-e-s par l'inclusion scolaire et finissent par les affecter. Les difficultés rencontrées sont nombreuses et les études montrent que le stress a un coût qui peut être important avec des conséquences fâcheuses sur bien des plans. Inversement, il est démontré que des enseignant-e-s qui ont appris à mieux se connaître au niveau de leurs besoins et ressources, à développer des démarches de gestion du stress et à des méthodes relationnelles savent rester plus serein-e-s et savent mieux se préserver au niveau de leur santé et de leurs relations.

### Objectifs

Permettre à la participante / au participant de :

- comprendre les mécanismes du stress (ses différentes composantes et fonctions adaptatives, ses dimensions cognitives, émotionnelles, corporelles, comportementales et relationnelles, etc.) et le fonctionnement du "cerveau émotionnel"
- mieux traiter les problèmes liés au stress et savoir les prévenir
- identifier les conditions pour agir dessus tant au niveau de son propre climat interne que sur des situations relationnelles
- développer l'utilisation de méthodes et d'outils pour comprendre et gérer le stress

### Intervenante et intervenant

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

### Publics

Enseignant-e-s 1 à 4H (cycle 1/primaire)  
Enseignant-e-s 5 à 8H (cycle 2/primaire)  
Enseignant-e-s 9 à 11H (cycle 3/secondaire I)  
Enseignant-e-s du supérieur/tertiaire  
Enseignant-e-s spécialisé-e-s  
Enseignement post-obligatoire/secondaire II

### Thématiques

Gestion de la classe  
Santé et sécurité

### Domaines

Formation à l'accompagnement des enseignant-e-s  
Pédagogie générale et spécialisée

### Matériel requis

Aucun

### Frais

Aucun