

Formation courte

Comment (re)définir ses besoins et ses limites dans son environnement professionnel? (25-PE330)

L'essentiel



Dates

Mar. 13.01.2026 - 09h00 à 15h45
Mar. 24.02.2026 - 09h00 à 11h45
Jeu. 07.05.2026 - 09h00 à 11h45



Durée

1 rencontre de 6 heures et 2
rencontres de 3 heures
12 heures



Délai d'inscription

Ven. 05.12.2025



Inscriptions

Inscriptions individuelles
uniquement



Organisation de la formation

En présentiel



Lieu

HEP Vaud



Prérequis

Aucun



Certification / attestation

Attestation

Description

Vous êtes à la recherche d'un équilibre différent dans votre contexte professionnel?

Ce cours a pour visées de:

1) Élaborer une cartographie de son propre fonctionnement, en:

- allant à la découverte de soi
 - explorant son rapport à son espace, son temps et ses relations professionnelles
 - identifiant ses ressources et ses difficultés
- 2) Chercher quel est son pouvoir d'action, en:
- mettant en valeur ses propres points d'appui
 - identifiant les charges à déléster
 - pointant ses visées
 - trouvant des moyens pour développer d'autres alternatives

3) Se mettre en chemin, en:

- posant ses limites
- redéfinissant son rapport à soi, son espace, son temps et ses relations professionnelles

Publics

Assistant-e-s à l'intégration
Enseignant-e-s 1 à 4H (cycle 1/primaire)
Enseignant-e-s 5 à 8H (cycle 2/primaire)

Thématique

Santé et sécurité

Domaine

Sciences humaines et sociales

Compétences travaillées

Permettre à la participante / au participant de :

- identifier son propre fonctionnement, ses besoins, son rapport à soi, aux autres et à son environnement
- poser des limites dans l'espace, le temps et les relations professionnelles afin de développer son propre bien-être au travail

Intervenantes et intervenants

- Céline Geoffroy, chargée d'enseignement, HEP Vaud, UER DV
- Roselyne Gemmiti, chargée de cours, HEP Vaud, UER DV

Matériel requis

Aucun

Frais

Aucun