

SÉCURITÉ ÉMOTIONNELLE ET GESTION DU STRESS : OUTILS CONCRETS POUR LES PROFESSIONNELS DE L'ÉDUCATION

LA PUISSANCE DE LA RÉGULATION AU SERVICE DU DÉVELOPPEMENT DES
COMPÉTENCES DU VIVRE ENSEMBLE, DU BIEN-ÊTRE ET DE LA SANTÉ MENTALE

FORMAT ET DATES

Inter/intra, 2 jours (12 heures)

La formation a un format très interactif, avec des points théoriques, des activités expérientielles, des outils pratiques et des recherches de solutions

PRÉREQUIS

Pas de prérequis

PUBLIC VISÉ

Cette formation s'adresse à tous les professionnels de l'éducation, de la petite enfance au post-bac.

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, les participants seront en capacité de :

- Comprendre les éléments fondamentaux du système de régulation et de gestion du stress
- Transmettre ces clés de compréhension avec un objectif psychoéducatif
- Activer des ressources concrètes pour mieux réguler leurs émotions et leur stress (prévention de l'épuisement émotionnel)
- Aider les équipes et les élèves à identifier des ressources concrètes de régulation des émotions et du stress
- Faciliter le développement de toutes les compétences psychosociales au service des apprentissages scolaires
- Avoir des outils de régulation, de Discipline Positive et d'encouragement pour aider à développer des stratégies d'apprentissage efficaces.

CONTENU

La régulation des émotions et le sentiment de sécurité intérieure jouent un rôle central dans notre capacité à interagir avec le monde qui nous entoure.

Cette formation vise à donner des clés de compréhension et des moyens d'action aux participants pour développer une meilleure gestion du stress, renforcer leur propre sentiment de sécurité et celui de celles et ceux qu'ils accompagnent dans le cadre de leur métier.

Les participants pourront développer leurs compétences en régulation émotionnelle, gestion du stress, clarté empathique dans leurs relations interpersonnelles afin de nourrir leur pouvoir d'agir. Une bonne régulation émotionnelle est directement liée à une meilleure santé mentale et aide à prévenir l'épuisement professionnel.

La formation s'appuie sur un corpus de connaissances qui inclue la théorie polyvagale de S. Porges, les théories de la régulation et de l'attachement, la psychologie adlérienne, la psychologie positive, la Discipline Positive et le champs des recherches sur le trauma.

JOUR 1

Bloc 1: Fonctionnement séquentiel du cerveau et ses impacts dans les apprentissages (se réguler, être en relation et raisonner); activités expérientielles ; expérimentations et construction d'une banque d'outils pratiques à réinvestir au quotidien, pour soi et pour les autres.

Bloc 2 : apports théoriques et clés de lecture sur la réaction au stress et à l'insécurité ; décoder les signaux du corps au service de la gestion du stress et des émotions; stratégies pour prévenir l'épuisement professionnel ; concept de fenêtre de tolérance pour faciliter le processus de résilience et favoriser les apprentissages scolaires et sociaux.

Bloc 3 : s'entraîner à réguler son système nerveux (s'apaiser, se dynamiser, s'équilibrer); mieux gérer les situations stressantes et limiter sa charge mentale à partir de la roue de l'attention de D. Siegel.

CONTACT

formateur@acteursdelien.com

TARIFS

Nous consulter

formateur@acteursdelien.com

INTERVENANTES

Armelle Martin et/ou Béatrice Sabaté
Formatrices en compétences psychosociales
Co-fondatrices d'Acteurs de Lien
www.acteursdelien.com

JOUR 2

Bloc 1 : apports théoriques et premières clés de lecture sur les troubles du neurodéveloppement et leur impact sur la construction du sentiment de sécurité (introduction); outils pratiques de régulation et de Discipline Positive à partir de situations amenées par les participants; cultiver le langage de l'encouragement.

Bloc 2 : développer un accompagnement sensibilisé au trauma (introduction) et être en mesure de ritualiser la co-régulation au service des apprentissages.

Bloc3 : coconstruire une banque d'outils pratiques et de stratégies pour être source de régulation et favoriser la santé physique et mentale de chacun.e ; s'approprier les outils et concepts pour les réinvestir facilement dans sa vie quotidienne, pour naviguer de manière équilibrée dans son environnement social, personnel et professionnel.

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques, activités interactives, brainstormings, travail en sous-groupes, partage de pratiques

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Quizz

MODALITÉS D'ACCÈS

Contactez formateur@acteursdelien.com

DÉLAI D'ACCÈS

NA

LIEU ET DURÉE

2 jours (12 heures) en présentiel

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Si vous avez une demande particulière d'aménagement, contactez-nous à formateur@acteursdelien.com.



Vous souhaitez davantage d'informations?
Contactez-nous à: formateur@acteursdelien.com