

Apprendre à réguler son stress professionnel

La prise en compte du bien-être des personnels constitue un enjeu majeur, dans la mesure où la prévention du stress professionnel contribue à la qualité de vie au travail et à un climat propice aux apprentissages des élèves. Dans cette perspective, cette formation vise à accompagner les personnels dans l'identification de leurs ressources et dans l'expérimentation de stratégies de régulation du stress.

Public cible : Personnels de l'éducation nationale (Public volontaire)



PRÉSENTIEL

SYNCHRON

ASYNCHRON

MF1 : Les mécanismes du stress

Objectif :
Comprendre les mécanismes du stress professionnel.
Identifier ses propres facteurs de stress et ses ressources.

Villeurbanne le
20/01/27 (09:00 - 12:00)

MF2 : Renforcer ses compétences psychosociales

Objectif : Apprendre à réguler ses émotions et son stress.

Villeurbanne le
03/02/27 (09:00 - 12:00)

MF3 : Retour d'expérience et bilan

Objectif : Analyser collectivement l'impact de la mise en pratique d'un outil découvert en formation sur son bien-être au travail.

16/03/27 (17:00 - 18:30)

MP : Parcours Magistère : S'acculturer à la santé mentale et au bien-être des élèves

Objectif :
Sensibilisation à la santé mentale des jeunes

Du 20/01/27 au
16/03/27, durée
asynchrone 1h

MT : Module de transférabilité

Objectif : Produire un écrit réflexif suite à l'expérimentation d'un outil découvert en formation favorisant le bien-être au travail.

Du 04/02/27 au
12/03/27, durée
asynchrone 1h

Apprendre à réguler son stress professionnel

La prise en compte du bien-être des personnels constitue un enjeu majeur, dans la mesure où la prévention du stress professionnel contribue à la qualité de vie au travail et à un climat propice aux apprentissages des élèves. Dans cette perspective, cette formation vise à accompagner les personnels dans l'identification de leurs ressources et dans l'expérimentation de stratégies de régulation du stress.

Type de candidature : Public volontaire

Public cible : Personnels de l'éducation nationale

Durée : 6h en présentiel, 1.5h en distanciel synchrone, 2h en distanciel asynchrone

Objectifs de la formation : - Comprendre les mécanismes du stress professionnel - Savoir identifier ses propres facteurs de stress et ses ressources - Expérimenter des stratégies concrètes de régulation du stress - Renforcer ses compétences psychosociales pour préserver son équilibre professionnel

MF1-Les mécanismes du stress

Durée : 3h en présentiel

Objectifs :

- Comprendre les mécanismes du stress professionnel.
- Identifier ses propres facteurs de stress et ses ressources.

Contenu :

Découvrir le fonctionnement, le rôle et les impacts du stress.
Savoir s'appuyer sur ses ressources.

MF2-Renforcer ses compétences psychosociales

Durée : 3h en présentiel

Objectifs :

- Renforcer sa conscience de soi et son accomplissement.
- Savoir réguler ses émotions et son stress.

Contenu :

Expérimenter des activités permettant de renforcer ses compétences psychosociales.

MF3-Retour d'expérience et bilan

Durée : 1.5h en distanciel synchrone

Objectifs :

Evaluer et analyser l'impact de la mise en pratique d'un outil découvert en formation sur son bien-être au travail

Contenu :

Mutualiser les livrables, ses observations, analyses et expériences.

MT-MODULE DE TRANSFERABILITE

Durée : 1h en distanciel asynchrone

Contenu :

Produire un écrit réflexif suite à l'expérimentation d'un outil découvert en formation favorisant le bien-être au travail.

MP-MODULE DE PERSONNALISATION

Durée : 1h en distanciel asynchrone

Objectifs :

Sensibilisation à la santé mentale des jeunes

Contenu :

Parcours Magistère : S'acculturer à la santé mentale et au bien-être des élèves