

COACHING

GESTION DU STRESS



PUBLIC

Enseignants du secteur public ou privé sous contrat avec l'État



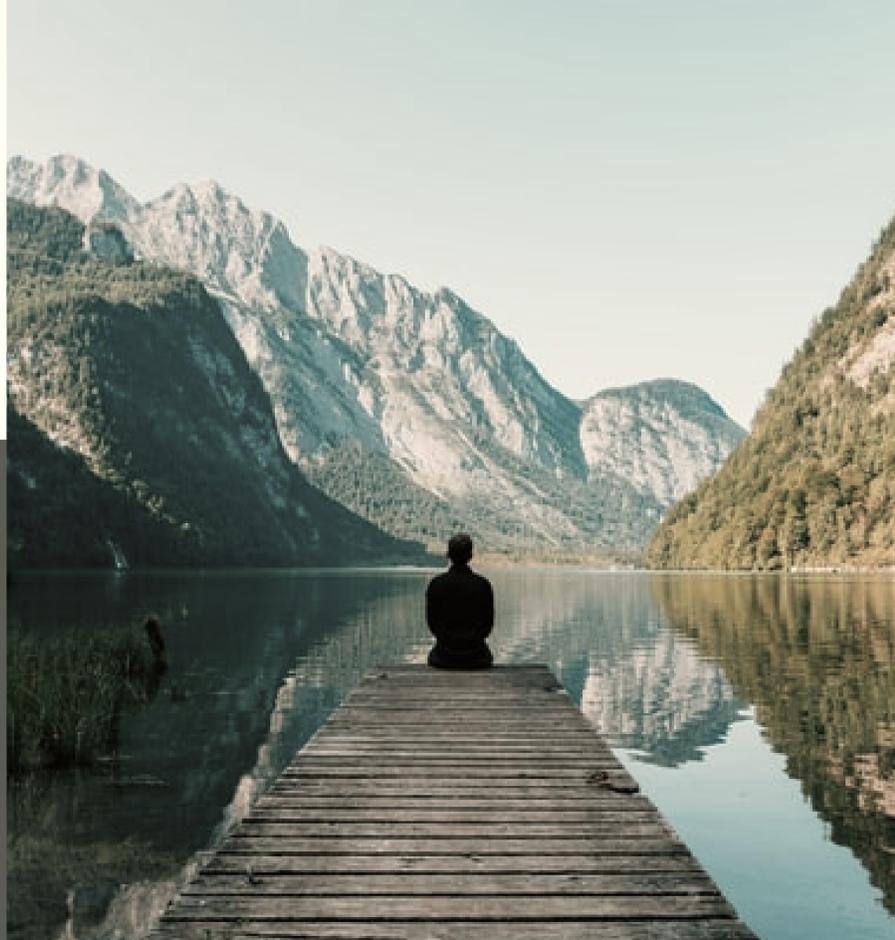
DURÉE

- 2 séances minimum de 1h
- 2 heures



MODALITÉS DE TRAVAIL

- séances individuelles de coaching
- travail intersession



Faire face au quotidien en restant serein

L'enseignement est un métier qui peut générer de belles sources de satisfaction mais aussi beaucoup de stress.

C'est un métier exigeant qui demande de grandes facultés d'adaptation et qui peut susciter chez les enseignants un sentiment d'inconfort de plus en plus grand : les relations sociales (collègues, direction, parents et élèves), le respect des programmes, la gestion de sa classe, la surcharge de travail (préparation des cours, correction des copies, des projets toujours plus nombreux à assumer...), le mental peut prendre le dessus et devenir ainsi très envahissant.

Un accompagnement à la gestion du stress peut changer cet état de fait de façon très rapide.

L'enseignant, en s'appropriant des outils, peut aller chercher dans ses propres ressources des solutions rapides et efficaces pour s'ancrer dans un état d'esprit favorable, se forger un mental positif et ainsi faire face aux différentes situations créées par l'exercice du métier en gardant son équilibre.

OBJECTIFS

- apprendre à gérer son stress
- apprendre à identifier les leviers de motivation et de confiance en soi
- identifier les croyances limitantes
- apprendre à transformer les croyances limitantes en croyances positives
- apprendre à identifier ses ressources
- s'engager dans un processus de changement rapide

Formateurs - coachs

Matthieu Péciaux

Professeur d'Education Physique et Sportive depuis 2001, formé et spécialisé dans l'optimisation des résultats professionnels et dans des méthodes visant à mettre en avant les compétences personnelles et professionnelles des individus.

Expérience personnelle, qualifications et expertise dans le domaine de l'enseignement, des concours associés et de la Préparation Mentale.

Interventions auprès des personnes en situation de précarité ou de difficulté (travail sur la fixation d'objectifs professionnels, sur le bien-être au travail, la gestion du stress et des émotions).

Vincent de Reu

Professeur d'anglais depuis 20 ans, expérimentateur de méthodes pédagogiques innovantes.

Formateur auprès d'enseignants depuis 15 ans au sein d'un organisme de formation pédagogique.

Spécialisé sur de nombreux domaines pédagogiques et didactiques (accompagnement à l'acquisition et au développement des compétences professionnelles, à la préparation des concours internes et externes, coaching et tutorat individuels sur la posture, l'optimisation des pratiques, le développement des capacités d'analyse réflexive et la construction de l'identité d'enseignant dans un cadre bienveillant et serein).