






Retrouver confiance et énergie dans mon métier d'enseignant (1er et 2nd degré)

Cette formation a pour but d'identifier ses moments de baisse d'énergie et de démotivation.

 7 heures

 Distanciel/Présentiel/ Mixte

 1760€

Les objectifs de la formation

- Identifier ses moments de baisse d'énergie, de démotivation.
- Identifier ses besoins propres à un moment précis .
- Analyser la notion de changement qui peut s'opérer à ce moment précis .
- Se référer et utiliser des outils qui lui permettent de retrouver sens et motivation dans son activité.

Prérequis

Aucun pré requis n'est nécessaire

Méthodes mobilisées

alternance de méthode interrogative, démonstrative et de méthode active participative.

Programme

PARTIE 1- Entrer en relation avec moi

- Identifier mes besoins actuels .
- Analyser les conflits de besoins éventuels dans mes journées .
- Identifier la cause d'une perte de sens et la mettre en relation avec la notion de changements.
- Elaborer une liste d'outils utiles à la gestion des émotions.

Cette partie sera abordée sous forme d'une alternance de méthode interrogative puis participative

PARTIE 2 - La relation aux autres

- Résumer et expliquer ce qu'est la communication relationnelle (Méthode Espere®).
- Identifier et analyser mon mode de communication en classe .
- Concevoir une liste d'outils de communication plus relationnels applicables en classe.

Cette partie sera abordée en utilisant une alternance de méthode démonstrative puis participative.

PARTIE 3 - Mise en place d'un plan d'action

Modalités d'évaluation

Positionnement sous forme de questionnement, Feuille d'émargement, Attestation de fin de formation, QCM de validation des acquis

Modalités & délais d'accès

merci de nous contacter pour les dates et les modalités de réalisation en présentiel ou distanciel

Formatrice : Anne DEMANGEAT



La formation sera assurée par Anne Demangeat, enseignante de 1992 à 2021, coach et sophrologue spécialisée dans les troubles du sommeil depuis 2020, ayant suivi une formation de formateurs en 2020 (titre fpa obtenu en mars 21) et assurant des formations depuis 2018.