

PROJET PAS ALLIER 2015

Ateliers de sensibilisation Régulation des tensions au travail

-Date : Mercredi 4 Mars 2015 de 13h45 à 16h45

-Thème : « Régulation des tensions au travail »

-Lieu : Lycée Paul Constans, 8 Rue Christophe Thivrier, 03107 Montluçon

-Participants : enseignants des circonscriptions de Montluçon 1 et 2, ouverture 2nd degré et personnels administratifs.

Les inscriptions se feront auprès de :

M. Clément DUCOUT, Assistant Social des personnels de la Direction des Services Départementaux de l'Education Nationale de l'Allier.

Coordonnées :

Tel : 04.70.47.44.70

ce.ssp-ia@ac-clermont.fr

La date limite pour les inscriptions est fixée au mardi 24 Février 2015.

Planning

- ✓ 13h30 : Accueil des stagiaires. Moment de convivialité
- ✓ 13h45 : Ouverture par Mr le Directeur Académique des Services de l'Education Nationale
- ✓ 14h00 : Conférence
- ✓ 14h30 : Ouverture des ateliers.
- ✓ 16h45 : Fin de l'action. Rédaction et remise des évaluations.

Intervenant : association EIPAS

« Régulation des tensions au travail »

Dans le cadre d'un travail en partenariat entre la Direction des Services Départementaux de l'Education Nationale de l'Allier et la Section Départementale de la Mutuelle Générale de l'Education Nationale, une action sur le thème « Régulation des tensions au travail » est proposée aux personnels du premier degré des circonscriptions de Montluçon.

Cette action collective sur le thème « **Régulation des tensions au travail** » se tiendra le :

Mercredi 4 Mars 2015
de 13H45 à 16h45
au lycée Paul Constans
8 Rue Christophe Thivrier, 03107 Montluçon

L'action se déclinera sous la forme d'une conférence d'introduction, suivi d'ateliers.

Les enseignants peuvent être quotidiennement confrontés, dans le cadre professionnel, à des tensions relationnelles avec :

- les collègues
- les élèves
- les parents d'élèves

Ces tensions peuvent favoriser le développement de conflits qui vont entraver le fonctionnement de l'institution. Les tensions relationnelles, si elles sont récurrentes, et si la personne ne sait pas comment les gérer, peuvent générer du stress chronique. Le stress chronique altère à moyen terme la santé et conduit à l'épuisement professionnel. Il importe donc de diffuser auprès des personnels enseignants, des méthodes qui leur permettront de mieux réguler les tensions.

Déroulement

CONFERENCE (30 minutes)

Apports théoriques

Comprendre comment les relations interpersonnelles deviennent dysfonctionnelles

Comprendre quels comportements peuvent générer des tensions

Repérer les signes précurseurs des conflits

Comprendre comment le conflit s'aggrave

Comprendre quelles sont les conditions nécessaires pour dépasser un conflit et l'importance de la régulation des tensions en prévention des conflits

ATELIERS (2h30)

Acquérir des méthodes pour mieux réguler les tensions au travail

Comment éviter les tensions relationnelles

Repérer ses interprétations

Gérer ses émotions

Adopter un comportement assertif

Comment atténuer les tensions relationnelles

Optimiser sa communication en situation de tension

Gérer les réactions émotionnelles en situation conflictuelle

Prêter attention à l'autre pour mieux le comprendre