



(Re) trouver mon équilibre

Un parcours en 4 temps pour reprendre le pouvoir sur son bien-être d'enseignant

**REPRENDRE LE
POUVOIR SUR SON
BIEN-ÊTRE POUR
EXERCER SON MÉTIER
AVEC CONFIANCE ET
SÉRÉNITÉ**

**1er & 2d
degré**

PUBLIC

8 à 25 participants.

Enseignants du 1er et du 2nd degré.

LIEU : Toulon

DATE

16 novembre 2026, 14 décembre 2026,
13 janvier 2027 et 15 février 2027

Horaires : 9h30-12h30 / 13h30-16h30

DURÉE

4 journées – 24 heures (3 en présentiel
et 1 en distanciel).

Tel : 04 91 99 40 83

formationcontinue.mars@institut-saintcassien.com

Pensée comme une parenthèse de réflexion et d'action, cette formation aide les enseignants à prendre du recul sur leur quotidien professionnel. À travers un parcours progressif, elle permet d'identifier les sources de déséquilibre, de renforcer ses ressources personnelles et de construire des stratégies durables pour préserver son bien-être.

OBJECTIF

Les participants seront accompagnés pour mieux comprendre les mécanismes du stress, améliorer leurs relations professionnelles, développer leur efficacité personnelle et élaborer un plan d'action concret favorisant un équilibre durable entre exigences professionnelles et bien-être.

CONTENUS

Le parcours explore les dimensions du bien-être enseignant, la gestion du stress, la régulation émotionnelle, la communication interpersonnelle, l'analyse des comportements relationnels, l'affirmation de soi, l'organisation du travail ainsi que l'utilisation d'outils numériques et de l'intelligence artificielle pour alléger la charge mentale.

MÉTHODES ET OUTILS

Alternant apports issus du coaching, de la CNV, de la PNL et de l'analyse transactionnelle, la formation s'appuie sur des exercices pratiques, des jeux de rôle, des analyses de situations, des temps réflexifs, un Padlet collaboratif, le photolangage et un livret d'accompagnement personnalisé.

FORMATEUR(RICE)

Cédric Maury, directeur de l'ISFEC Saint-Cassien.

Amélie Chevance Peretti, formatrice spécialisée en communication interpersonnelle, soft skills et posture professionnelle.



Institut Saint Cassien
Institut Supérieur de Formation
de l'Enseignement Catholique