

<https://spdc.circo.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article327>



Enseignants confinés et gestion du stress

- Continuité Pédagogique 1er degré -



Publication date: jeudi 2 avril 2020

Copyright © Circonscription de Saint Pierre de Chandieu - Tous droits

réservés

La singularité de la situation de confinement que nous vivons m'a amenée à me documenter sur la gestion du stress. La lecture d'un article* de Tessa MELKONIAN, Professeur en management et comportement organisationnel, à l'EM de Lyon du 18 mars dernier, m'a conduite à décliner les principes spécifiques préconisés, pour modérer l'anxiété liée au confinement et aider les enseignants à mieux s'organiser dans leurs activités quotidiennes.

Un schéma déclinant les 3 principes incontournables pour gérer le stress généré par la situation COVID 19 : Rythmer ses activités journalières - Réguler ses émotions - Tisser et garder du lien social.

Une trame pour formaliser son emploi du temps de la semaine.

Des supports d'aide à l'expression des émotions.

*« Réguler son stress en situation de confinement : les leçons du monde militaire – Tessa MELKONIAN

<https://theconversation.com/reguler-son-stress-en-situation-de-confinement-les-lecons-du-monde-militaire-134055>