

## 1920BE070 - Gérer le stress et l'anxiété, tout en enseignant à distance (francophones et immersion)



PRÉSENTÉ PAR  
**Frédéric Audet**



DATE(S) ET HEURE(S)

Date	Heure
April 07, 2020	1:00 PM - 2:00 PM



LIEU  
**Webinaire - -**

FRAIS D'INSCRIPTION

**\$0.00**

QUESTIONS?

Nous contacter:  
[403-685-1166](tel:403-685-1166)

INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE

Visitez notre site web pour vous inscrire: [cpfpp.ab.ca](http://cpfpp.ab.ca)

### Description

#### *Des outils à implémenter immédiatement pour gérer son anxiété*

Le travail des enseignants de l'Alberta s'est transformé subitement et brutalement depuis les dernières semaines. Parmi ces changements drastiques, on y retrouve la nécessité de livrer tous les programmes d'enseignement à distance et de communiquer avec les élèves, parents, collègues et administrateurs sur une base quotidienne et dans des lieux différents. Tout cela combiné avec le fait que plusieurs enseignants sont à la maison avec d'autres responsabilités : celles de physiquement s'isoler, de prendre soin d'enfants à la maison ou de jongler avec les contraintes de travail d'un conjoint. En plus, les nouvelles de pandémie nous maintiennent dans un état d'hypervigilance.

Ces conditions mettent énormément de pressions sur le travail quotidien des enseignants. Il est normal de se sentir dépassé par les circonstances. Il est donc impératif de prendre des mesures concrètes et ce, immédiatement, afin de préserver son bien-être et de maintenir une productivité dans son travail.

Dans ce webinaire de 60 minutes, les enseignants apprendront :

- des techniques à implémenter tout de suite afin de gérer leur anxiété et d'assurer leur bien-être émotionnel.
- des manières de structurer leur journée de travail et personnelle afin de maintenir un cœur et un esprit sain.

## Présentateur(s)

### Frédéric Audet

Frédéric Audet a été journaliste et annonceur radio avant de devenir enseignant. Il a près de 15 ans passés à enseigner au secondaire et plus de 10 ans comme consultant à Alberta Education. Frédéric a animé des sessions de perfectionnement professionnel à travers le Canada. Il a maintes fois prouvé ses habiletés en communication, leadership et coaching. Depuis 2017, il est propriétaire et PDG de Learn Square, une compagnie de Calgary, en Alberta, qui a à cœur les gens, l'apprentissage et la croissance professionnelle et personnelle. Frédéric possède un diplôme en communication, un diplôme en éducation et un certificat en enseignement aux adultes. Il est également coach de vie et d'affaires certifié.

