

## Titre : Bien dans sa tête, bien dans sa classe

### Accroche :

Une parenthèse dans le quotidien des enseignants pour écouter et comprendre ses propres émotions afin de mieux être à l'écoute de celles de ses élèves et de ses collègues. Un temps au service du climat de classe, de l'établissement, pour apprendre à dénouer les conflits potentiels, à les désamorcer, à transformer chaque situation en opportunité d'apprentissage. Un temps pour se redonner de l'énergie, de l'envie et de la motivation face à ses élèves, à sa hiérarchie, aux parents, à son équipe, et pour apprendre à mieux gérer les changements et ce qu'ils impliquent au quotidien.

**Prérequis pour entrer en formation** (préciser le niveau d'entrée indispensable pour suivre la formation) :

Sans pré requis

Pré requis réglementaires (1) → précisez :

Pré requis pédagogiques (2) → précisez :

(1) Niveau d'études, diplômes, certifications, expérience professionnelle, fonctions exercées obligatoires pour suivre la formation

(2) Niveau de connaissances, de savoir-faire, nécessaires pour suivre la formation

**Public concerné / ciblé** : Enseignant.es du 1er et du 2d degré

**Objectifs pédagogiques** (à l'issue de la formation, les stagiaires auront appris comment...) :

1. Définir et (re) découvrir l'intelligence émotionnelle ;
2. Savoir prendre de la distance avec ce qui est perçu, avec les ressentis du quotidien de la classe et du métier ;
3. Découvrir et s'approprier des outils de bien-être et de gestion du stress ;
4. Découvrir et s'approprier des outils pour développer confiance en soi et estime de soi ;
5. Les mettre en pratique pour soi et dans le cadre de son métier ;
6. Disposer d'outils pour redonner du sens au métier, aborder positivement les changements et les évolutions ;
7. Transformer une situation émotionnellement difficile en opportunité d'apprentissage.

**Objectifs opérationnels** (à l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de...) :

1. Le stagiaire est capable d'identifier ce qu'il ressent ;
2. Il comprend le stress et son rôle dans la vie ;
3. Il sait gérer et réduire son stress ;
4. Il sait utiliser des outils de bien-être et de gestion du stress ;
5. Il développe confiance en soi et estime de soi ;

6. Il sait comment communiquer avec bienveillance ;
7. Il transforme ses perceptions et ses représentations pour redonner du sens à son métier ;
8. Il sait gérer la charge mentale constante.

### **Contenu et déroulement :**

#### **J1 « Bien dans sa tête, Bien dans sa classe »**

##### **MATIN :**

- Recueillir les besoins des stagiaires ;
- Découvrir la place de l'intelligence émotionnelle dans les demandes institutionnelles ;
- Comprendre la théorie de Daniel Goleman ;
- Prendre en compte le rôle des émotions dans la gestion de classe et le climat de classe ;
- Analyser le mécanisme des perceptions ;
- Apprendre à gérer sa fatigue à l'aide des outils de relaxation dynamique.

##### **APRES-MIDI :**

- Comprendre l'importance de la respiration dans la gestion du stress ;
- Renforcer le positif en soi à l'aide de la pratique de la gratitude (appréciation – contentement...) ;
- Envisager des rituels pour pratiquer au quotidien ;
- Apprendre à s'encourager au quotidien.

#### **J2 « Prendre soin de soi »**

##### **MATIN :**

- Analyse de pratique, retour sur J1 ;
- Découvrir et pratiquer la communication bienveillante pour soi-même ;
- Apprendre à séparer vie privée et vie professionnelle ;
- Renforcer l'estime, la confiance et l'amour de soi à l'aide des techniques de développement personnel.

##### **APRES-MIDI :**

- S'entraîner à l'écoute profonde ;
- Pratiquer la communication bienveillante avec l'autre ;
- Créer des séances d'auto coaching pour soi et en équipe ;
- Concevoir une boîte à outils « bien-être » ;
- Créer un échéancier pour analyser sa pratique au cours de l'année.

**Modalités pédagogiques :**

Apports théoriques, tables rondes, ateliers d'initiation, études de cas, échanges de pratiques et d'outils, réflexions personnelles.

**Supports utilisés :**

Diaporama, documents textes.

**Compétences professionnelles visées (par référence à l'A. du 1er juillet 2013) :**

Compétence(s) du référentiel métier concernée(s) : <i>une (ou plusieurs) des 19 compétence(s) métier inscrites dans le référentiel de compétences des métiers du professorat et de l'éducation</i>	
<b>Intégration dans le système éducatif de l'Enseignement catholique</b>	<input type="checkbox"/> CC1. faire partager les valeurs de la République <input type="checkbox"/> CC2. Inscrire son action dans le cadre des principes fondamentaux du système éducatif et dans le cadre réglementaire de l'école <input checked="" type="checkbox"/> CC6. Agir en éducateur responsable selon des principes éthiques <input type="checkbox"/> CC10. Coopérer au sein d'une équipe <input type="checkbox"/> CC11. Contribuer à l'action de la communauté éducative <input checked="" type="checkbox"/> CC12. Coopérer avec les parents d'élève <input type="checkbox"/> CC13. Coopérer avec les partenaires de l'école
<b>Maîtrise et Intégration des savoirs</b>	<input type="checkbox"/> CC7. Maîtriser la langue française à des fins de communication <input type="checkbox"/> P2. Maîtriser la langue française dans le cadre de son enseignement <input type="checkbox"/> CC8. Utiliser une langue vivante étrangère dans les situations exigées par son métier <input type="checkbox"/> CC9. Intégrer les éléments de la culture numérique nécessaires à l'exercice de son métier <input checked="" type="checkbox"/> P1. Maîtriser les savoirs disciplinaires et leur didactique
<b>Expertise dans les apprentissages</b>	<input type="checkbox"/> CC3. Connaître les élèves et les processus d'apprentissage <input type="checkbox"/> P3. Construire, mettre en œuvre et animer des situations d'enseignement et d'apprentissage prenant en compte la diversité des élèves <input type="checkbox"/> CC4. Prendre en compte la diversité des élèves <input checked="" type="checkbox"/> P4. Organiser et assurer un mode de fonctionnement du groupe favorisant l'apprentissage et la socialisation des élèves <input type="checkbox"/> P5 Evaluer les progrès et les acquisitions des élèves <input type="checkbox"/> CC5. Accompagner les élèves dans leur parcours de formation
<b>Développement Professionnel</b>	<input checked="" type="checkbox"/> CC14. S'engager dans une démarche individuelle et collective de développement professionnel

### Moyens mis en œuvre pour éviter les abandons :

Envoi d'un questionnaire en ligne en amont pour recueillir les besoins et les attentes individuelles. Accompagnement durant les intersessions et après la formation par liste de diffusion ou autre (padlet) permettant des échanges entre les stagiaires et le formateur. Préoccupation de la qualité des conditions d'accueil et de travail en présentiel. Information des stagiaires sur les possibilités d'accès, de stationnement, de restauration et d'hébergement si besoin. Proposition de temps de convivialité durant la formation.

### Modalités d'accompagnement durant l'intersession et l'après-formation :

- Création d'une liste de diffusion pour échanger, mutualiser, questionner le formateur
- Envoi par le formateur de documents et outils
- Utilisation interactive d'un mur collaboratif (Padlet)
- Rendez-vous en visioconférence (synchrone)
- Distanciel asynchrone
- Autre (préciser) : salon privé pour échanger

### Modalités d'organisation :

**Nombre de journée(s) :** en fonction de la demande

**Durée en heures :** en fonction de la demande

**Horaires :** 09h00-12h00 / 13h30-16h30 (adaptables)

**Formateur(s) / Formatrice(s) :** **Pascal Bihannic**, formateur Didascal Formation. Auteur, conférencier – consultant pour la cohésion d'équipe et le développement personnel, praticien en EFT.

**Évaluation du dispositif** (précisez les attendus au regard des objectifs d'évaluation) :

> **en cours de formation** : En fin de chaque session, reformulation de ce qui a été appris et compris, et des projets de réinvestissement ; autositionnement (4 niveaux) sur les objectifs évaluable de la session.

> **à chaud** : Par le formateur à la fin de chaque session de formation (oral ou écrit), pour régulation du dispositif et à la fin de la dernière session (écrit) pour évaluation du dispositif et des acquis. L'évaluation est individuelle à partir d'un document fourni par l'OF incluant un questionnaire de satisfaction des attentes et besoins et des modalités d'auto-positionnement par rapport aux objectifs annoncés sur le programme de formation et en début de formation (diapositive spécifique).

> **à froid** : Sous forme d'un questionnaire en ligne adressé à l'établissement ou aux stagiaires 3 à 6 mois après la fin de la formation, pour évaluer la mise en œuvre des compétences acquises au cours de la formation.

> **En différé par écrit** : Une synthèse des évaluations est réalisée par le formateur et transmise à Didascal Formation qui la communiquera à l'établissement.

**Obligations de l'établissement d'accueil** (formations intra ou inter établissements) :

*L'établissement d'accueil s'engage à mettre à disposition du formateur :*

- Une salle de dimensions suffisantes, aux normes ERP type R ;
- Si précisé à l'avance, une ou plusieurs salles annexes pouvant accueillir les travaux de groupes (même norme) ;
- Un vidéoprojecteur ou tableau numérique ;
- Un tableau ou paperboard ;
- La possibilité d'effectuer des photocopies si besoin ;
- La possibilité de se connecter à internet (wifi de préférence) ; en cas d'impossibilité, le préciser à l'avance au formateur ;
- Le matériel pédagogique spécifique nécessaire à la formation, si précisé dans le programme ;
- La restauration pour le repas de midi le jour de la session. En cas d'impossibilité, en informer le formateur une semaine avant l'échéance.

**Accueil des personnes en situation de handicap :**

Didascal Formation a à cœur de proposer un accueil adapté à toutes les personnes porteuses de handicap, quel que soit celui-ci. Nous disposons pour cela d'un réseau de conseil en lien avec l'AGEFIPH. Les personnes porteuses de handicap souhaitant participer à une formation doivent prendre contact avec les assistantes de formation de Didascal Formation qui prendront en charge le suivi de leur accompagnement et prendront les contacts nécessaires.