

Titre : Améliorer ou maintenir son bien-être dans sa mission par Muriel Pruvot

Accroche :

Bien que les approches du bien-être par l'éducation soient souvent centrées sur les besoins des enfants et des jeunes, le bien-être des enseignants est d'une importance vitale. Les enseignants dans des contextes de crises, travaillent dans des environnements éducatifs complexes, souvent avec un soutien minime, où ils et elles assument une multitude de rôles et de responsabilités non traditionnelles pour répondre à divers besoins des élèves et de la communauté.

Comment alors combattre l'usure professionnelle ?

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. Donner des outils concrets pour apprendre à mieux se connaître en situation et anticiper sur une dégradation de son état psychique, physique ou émotionnel.
2. Faire découvrir et s'approprier des méthodes pour aller mieux (gestion du stress, des émotions, de l'estime et de la confiance en soi, etc.)

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

1. Identifier ses leviers personnels pour mieux comprendre son fonctionnement, identifier sa zone proximale de développement ;
2. Identifier ses points d'appui et les situations de stress ;
3. Prendre du recul face aux situations difficiles ;
4. Comprendre les effets de nos émotions : ses concepts et ses influences ;
5. Concevoir l'équipe comme un fort potentiel, importance de l'écoute active et de stratégies d'équipes ;

6. Découvrir et connaître des techniques/outils pour améliorer ou maintenir son bien-être : la sophrologie, art de vivre pour mieux gérer ses émotions, la méditation de pleine conscience, la respiration contrôlée ;
7. Dynamiser ses qualités et ressources personnelles et professionnelles : se détendre, faire face au stress... ;
8. Mettre en place des moyens (outils sophrologiques) pour répondre aux besoins générés par les situations d'apprentissage et d'évaluation (gestion du stress, confiance en soi, concentration, se recentrer en cas de fatigue, se détendre...);
9. Mettre en place des rituels pour améliorer ou maintenir son bien-être.

Contenu et déroulement :

- Connaissance de soi et gestion des émotions
- Gestion du stress
- Connaissances : CNV
- Stratégie Equipes, Ecoute active
- Se connaître, identifier les ressources de chacun, les talents
- Se questionner sur la visée éducative, se sentir en congruence
- Présentation de techniques/outils pour mieux vivre ma mission et m'aider dans mon quotidien : sophrologie, méditation de pleine conscience, respiration contrôlée
- Animation et création de rituels dans mon quotidien

Jour 1 : Identifier ses leviers personnels pour mieux connaître son fonctionnement

Matin : Mieux se connaître

Comprendre les mécanismes de la gestion émotionnelle :

- Identifier et comprendre le concept de nos émotions
- Comprendre et tenir compte des différentes phases des émotions
- Comprendre les émotions sous influence : stress, sommeil, état du QE, émotions et santé
- Identifier ses forces et ses faiblesses
- Identifier sa zone proximale de développement
- Comprendre l'importance de l'espace/temps
- Prendre conscience de l'importance de la respiration en contrôlée : quelques exercices pratiques

Après-Midi : Acquérir des connaissances de base pour maintenir ou améliorer son quotidien

Découvrir la sophrologie et la respiration contrôlée :

- Connaître les bienfaits de la sophrologie et de la respiration contrôlée
- Comprendre l'importance de la connaissance du schéma corporel : connaître et écouter son corps pour la mise en place d'outils permettant de relâcher les tensions physiques et mentales
- S'outiller de quelques exercices de relaxation dynamique intégrant le schéma corporel
- S'outiller de quelques exercices de respiration contrôlée

Jour 2 : Importance de savoir bien communiquer et d'être entendu (Méthode CNV et Ecoute Active)

Matin : Comprendre et pratiquer la CNV et l'écoute active

- Connaître la CNV et la mettre en pratique pour exprimer ses besoins
- Identifier l'importance de l'écoute active
- Découvrir la méditation de pleine conscience

Après-Midi : Créer des rituels et des séances dans son quotidien

- Pratiquer des exercices d'écoute active
- Pratiquer des exercices pour favoriser la respiration, la concentration, la confiance, la gestion du stress, le bien-être
- Créer des rituels en fonction de ses besoins

Modalités pédagogiques :

Modalités de travail :

- Réflexion individuelle et collective
- Apports dialogués
- Echanges entre pairs
- Mise en situation : exercices pratiques de techniques visant à maintenir ou améliorer son quotidien
- Analyse des besoins et création de rituels pour soi

Méthodes :

- Diaporama dialogué
- Identifier sa zone proximale de développement, ses priorités, ses projets
- Connaissance de soi et des autres
- Connaissance de la sophrologie, respiration contrôlée, méditation de pleine conscience

- Exercices pratiques des techniques visant à maintenir ou à améliorer son quotidien
- Mise à disposition de ressources

Supports utilisés :

- Alternances des pratiques et des apports théoriques
- Ressources proposées par le formateur sous forme de Padlet
- Livrets et cartes d'exercices pratiques
- Imparfait, libres et heureux de C. André
- Sophrologie et activités ludiques
- Formation Sophrologie Aliotta
- Manager comme un Yogi
- Manuel de communication non violente

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>	
Intégration dans le système éducatif de l'Enseignement catholique	<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 checked="" type="checkbox"/> CC10. Coopérer au sein d'une équipe <input checked="" type="checkbox"/> CC11. Contribuer à l'action de la communauté éducative <input type="checkbox"/> CC12. Coopérer avec les parents d'élève <input type="checkbox"/> CC13. Coopérer avec les partenaires de l'école
Maîtrise et Intégration des savoirs	<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 type="checkbox"/> P1. Maîtriser les savoirs disciplinaires et leur didactique
Expertise dans les apprentissages	<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 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
Développement Professionnel	<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) :

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) : **Muriel Pruvot**, formatrice Didascal Formation, Cheffe d'établissement 1er degré, sophrologue, spécialiste climat scolaire.

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.