

Titre : Approche tête cœur corps : une pédagogie holistique

Accroche :

La complexité du métier d'enseignant ne cesse de croître depuis quelques décennies. Il leur est demandé d'assurer la réussite scolaire de leurs élèves en tenant compte des besoins individuels sur le plan cognitif, émotionnel et physique. D'intégrer, de ce fait dans leur pédagogie, l'épanouissement de leurs élèves.

Les neurosciences dont la neurophysiologie grâce aux études de Stehen W. Porges, prouvent aujourd'hui clairement que l'acte d'apprendre n'est pas seulement adressé au cerveau mais qu'il s'agit d'un mouvement bien plus complexe qui réunit la tête, le cœur et le corps. Sans un système nerveux autonome en sécurité l'élève ne peut ni apprendre, ni se développer sereinement.

Voilà tout l'objet de cette approche tête cœur corps qui va permettre aux enseignants de comprendre leur propre fonctionnement, se réguler eux-mêmes en cas de stress pour coréguler leurs élèves et les outiller de façon à ce qu'ils deviennent autonomes dans leur propre régulation. Les enseignants seront capables d'instaurer dans leur pédagogie des outils simples mais efficaces qui leur permettront de favoriser un climat de classe serein pour que les futurs adultes, nos élèves, grandissent et puissent à leur tour créer le monde de demain.

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 degré

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

1. Comprendre l'intérêt d'une approche tête cœur corps dans le développement global de l'enfant et à travers l'acte d'apprendre.
2. Construire un climat de classe serein et organisé pour l'élève comme pour l'enseignant.

Sarl Didascal Formation

N° de déclaration d'activité de formateur (ne vaut pas agrément de l'État) : 76300426130 – SIRET N°838 107 290 00010 - APE 8559A

2 impasse de la Montagnette - 30190 SAUZET Mail : didascal@didascal-formation.fr

Jean-Luc Dacheux, directeur et responsable pédagogique : 06.13.03.45.78

Lucie Roumégoux, responsable administrative, référente handicap : 06.42.11.41.83

Mélanie Delgado, assistante de formation et de gestion : 06.07.26.55.21

Organisme certifié Qualiopi pour les actions de formation

3. Définir et intégrer des stratégies pédagogiques dans l'approche tête cœur corps.
4. Définir et enrichir dans cette approche leur propre posture d'enseignant.

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

1. Définir les principes fondamentaux du développement global de l'enfant dans l'apprentissage.
Connaitre le fonctionnement de son système nerveux pour réguler le stress, se réguler et réguler les élèves d'après les recherches de Stephen W. Porges.
2. Développer les compétences psychosociales, apprendre la compréhension de soi.
Organiser l'espace classe.
3. Développer les compétences émotionnelles pour apaiser les tensions.
4. Définir et modéliser la posture de l'enseignant dans cette approche tête cœur corps.

Contenu et déroulement :

Jour 1 présentiel.

Matin

Présentation rapide et mise en confiance du groupe, règles claires et timing, rappel du contenu et des objectifs de la journée (diaporama).

OPE1.1 Définir les principes fondamentaux du développement global de l'élève dans l'apprentissage.

- 3 ateliers / jeux pour expérimenter l'apprentissage avec la tête, le cœur et le corps.
- Jeu 1 : (la tête) les idées en chaine. Groupe de 4 maximum.

La question posée : qu'est-ce qu'apprendre ?

Objectif : Stimuler la réflexion critique, la créativité et l'écoute active. Cela permet également de voir comment les idées peuvent évoluer et se développer en groupe. Retour en groupe sur les ressentis de ce qui s'est vécu (noté par le formateur et classé en trois colonnes).

- Jeu 2 : (le cœur) Cercles de partage.

Objectif : favoriser l'empathie, la connexion émotionnelle, aide à créer un climat de confiance et du soutien (première approche de l'écoute active).

En petit groupe : 1 narrateur volontaire, les autres sont en silence (approche de l'écoute active). Si pas de volontaire la formatrice propose un scénario déjà écrit.

Sarl Didascal Formation

N° de déclaration d'activité de formateur (ne vaut pas agrément de l'État) : 76300426130 – SIRET N°838 107 290 00010 - APE 8559A
2 impasse de la Montagnette - 30190 SAUZET Mail : didascal@didascal-formation.fr
Jean-Luc Dacheux, directeur et responsable pédagogique : 06.13.03.45.78
Lucie Roumégoux, responsable administrative, référente handicap : 06.42.11.41.83
Mélanie Delgado, assistante de formation et de gestion : 06.07.26.55.21
Organisme certifié Qualiopi pour les actions de formation

- Jeu 3 : (le corps) Interpréter une émotion.

Grand groupe, debout à travers la salle.

Objectif : Développer la conscience émotionnelle, l'imagination et les ressentis corporels.

À l'issue de chaque jeu, les ressentis : corporels, émotions, paroles internes, sont notés par la formatrice sur un paperboard et classés en trois colonnes.

OPE1.2 Connaitre le fonctionnement de son système nerveux de façon à réguler le stress d'après les recherches de Stephen W. Porges

- Exposé dialogué, apports théoriques. En partant de l'approche tête cœur corps et des trois colonnes construites par le vécu des trois jeux précédents, explication du fonctionnement du Système Nerveux Autonome.

Objectifs : Définir le SNA, comprendre la hiérarchie polyvagale, définir le nerf vague son rôle dans la gestion du stress. Ressentir dans le corps les trois états internes exercice guidé par la formatrice.

Supports : diaporama, vidéos, audio.

Atelier : en grand groupe

Expérimenter la flexibilité vagale et le retour en sécurité.

Exercices de mobilisation corporelle, respiration consciente... pour les adultes mais aussi pour les enfants. Comment transmettre simplement ce ressenti des états aux élèves et exemples de visuels déjà créés par des enseignantes.

Retour d'expériences.

APRES-MIDI

- Expérimenter une relaxation sur chaise.

OPE2 Organiser l'espace classe. Par petits groupes 3/4

- À partir de photos et vidéos, proposer aux enseignantes de commencer à imaginer un coin refuge, pensé et articulé en fonction des besoins ressentis dans le début de formation et des trois états de la hiérarchie polyvagale.

Réflexion et mise en projet pour le moyen terme.

OPE2.2 Développer les compétences psychosociales. Accroître la compréhension de soi.

- Travail introspectif : Dans la continuité des apprentissages de la matinée, nommer ses ressources internes et externes, les lister, partage en petits groupes.
- Explorer quelques exercices pour décharger les tensions et revenir au calme.

Sarl Didascal Formation

N° de déclaration d'activité de formateur (ne vaut pas agrément de l'État) : 76300426130 – SIRET N°838 107 290 00010 - APE 8559A
2 impasse de la Montagnette - 30190 SAUZET Mail : didascal@didascal-formation.fr
Jean-Luc Dacheux, directeur et responsable pédagogique : 06.13.03.45.78
Lucie Roumégoux, responsable administrative, référente handicap : 06.42.11.41.83
Mélanie Delgado, assistante de formation et de gestion : 06.07.26.55.21
Organisme certifié Qualiopi pour les actions de formation

- Bilan de la journée et mise en route pour la suite.

Entre les deux sessions les stagiaires auront accès au Padlet de la formation sur lequel ils trouveront sous forme de vidéos les explications du fonctionnement du système nerveux autonome, les diaporamas de la formation, les films et photos présentées. Ils pourront contribuer à enrichir les ressources pédagogiques. Ils auront aussi la possibilité de communiquer avec la formatrice via son adresse mail entre les deux sessions et après la fin de la formation.

Journée 2 : présentiel ou deux visio

Matin

Retours d'expérience, ce qui a été expérimenté, envisagé, programmé. Les défis, résistances et réussites. En grand groupe.

Réveil du corps debout et sur chaise

- Construire une boîte à outils contenant les exercices de mouvement et respiration pour ponctuer les journées de classe

Mise en commun des pratiques (mouvement, respiration...) explorées en classe depuis la première journée de formation. Construction d'une boîte à outils qui sera enrichie sur le Padlet de formation à l'aide de courtes vidéos.

OPE3 : Développer les compétences émotionnelles.

- Outiller les élèves à enrichir le vocabulaire lié aux émotions à travers la littérature de jeunesse, le cinéma et les moments vécus.

Brainstorming (atelier 1 du jour 1) Qu'est-ce qu'une émotion. Toutes les réponses sont notées et gardées en mémoire.

Apport de connaissance en fonction de la recherche d'Antonio Damasio et Lisa Feldman Barrett. Diaporama.

Partage et mise en place d'une banque de données d'œuvres littéraires, cinématographiques, picturales... pouvant servir de base pour explorer les émotions avec les élèves. Cette banque de données sera évolutive sur le Padlet

- Connaître le besoin caché derrière l'émotion.

Atelier en petits groupes : quelques scénarios, des cartes de besoins, discussions et proposition pour trouver quel est le besoin non nourri. Possibilité d'apporter un scénario personnel vécu en classe. Retour en grand groupe.

Après-midi

Réveil du corps en mouvements lents, centration, respiration.

Sarl Didascal Formation

N° de déclaration d'activité de formateur (ne vaut pas agrément de l'État) : 76300426130 – SIRET N°838 107 290 00010 - APE 8559A
2 impasse de la Montagnette - 30190 SAUZET Mail : didascal@didascal-formation.fr
Jean-Luc Dacheux, directeur et responsable pédagogique : 06.13.03.45.78
Lucie Roumégoux, responsable administrative, référente handicap : 06.42.11.41.83
Mélanie Delgado, assistante de formation et de gestion : 06.07.26.55.21
Organisme certifié Qualiopi pour les actions de formation

OPE4 Définir et modéliser la posture de l'enseignant dans cette approche.

- Réfléchir sur sa propre posture et l'impact de celle-ci sur l'apprentissage des élèves. Définir les postures de l'enseignant d'après les recherches de Dominique Bucheton et Yves Soulé.

Exposé dialogué, apport théorique, diaporama

Travail introspectif sur ses propres postures à partir d'un court questionnaire.

Échange en petits groupes avec l'intention de créer une fiche mémo sur les différentes postures avec un exemple vécu.

- Définir et s'engager dans l'écoute active :

Atelier en dyade : jeu de rôle pour comprendre ce qu'est l'écoute active et la non écoute.

Échange collectif ayant pour but de noter 3 clés d'or de l'écoute active. Se rendre compte qu'à certains moments c'est impossible.

Relaxation courte

- Bilan de formation : tour de table

Avec quoi repartez-vous ?

Que souhaitez-vous réinvestir à court ou moyen terme ?

Questionnaire à chaud en ligne.

Rappel de la possibilité d'interagir à travers le Padlet, par mail.

Modalités pédagogiques :

- Cercles d'échange et temps de recueil des représentations.
- Apports théoriques dialogués soutenus par des diaporamas/ vidéos /photos.
- Ateliers en petits groupes.
- Introspection des ressentis corporels, jeux de rôles, expérimentation du mouvement dans une salle de classe sans matériel, expérimentation d'exercices de respiration.

Supports utilisés :

Photos, diaporamas, vidéos, audio, questionnaires, images et scénarios papier, Padlet.

Sarl Didascal Formation

N° de déclaration d'activité de formateur (ne vaut pas agrément de l'État) : 76300426130 – SIRET N°838 107 290 00010 - APE 8559A
2 impasse de la Montagnette - 30190 SAUZET Mail : didascal@didascal-formation.fr
Jean-Luc Dacheux, directeur et responsable pédagogique : 06.13.03.45.78
Lucie Roumégoux, responsable administrative, référente handicap : 06.42.11.41.83
Mélanie Delgado, assistante de formation et de gestion : 06.07.26.55.21
Organisme certifié Qualiopi pour les actions de formation

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 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 checked="" 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

Sarl Didascal Formation

N° de déclaration d'activité de formateur (ne vaut pas agrément de l'État) : 76300426130 – SIRET N°838 107 290 00010 - APE 8559A
 2 impasse de la Montagnette - 30190 SAUZET Mail : didascal@didascal-formation.fr
 Jean-Luc Dacheux, directeur et responsable pédagogique : 06.13.03.45.78
 Lucie Roumégoux, responsable administrative, référente handicap : 06.42.11.41.83
 Mélanie Delgado, assistante de formation et de gestion : 06.07.26.55.21
 Organisme certifié Qualiopi pour les actions de formation

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)

Formatrice : Valérie Ricard.

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.

Sarl Didascal Formation

N° de déclaration d'activité de formateur (ne vaut pas agrément de l'État) : 76300426130 – SIRET N°838 107 290 00010 - APE 8559A

2 impasse de la Montagnette - 30190 SAUZET Mail : didascal@didascal-formation.fr

Jean-Luc Dacheux, directeur et responsable pédagogique : 06.13.03.45.78

Lucie Roumégoux, responsable administrative, référente handicap : 06.42.11.41.83

Mélanie Delgado, assistante de formation et de gestion : 06.07.26.55.21

Organisme certifié Qualiopi pour les actions de formation

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.

Sarl Didascal Formation

N° de déclaration d'activité de formateur (ne vaut pas agrément de l'État) : 76300426130 – SIRET N°838 107 290 00010 - APE 8559A
2 impasse de la Montagnette - 30190 SAUZET Mail : didascal@didascal-formation.fr
Jean-Luc Dacheux, directeur et responsable pédagogique : 06.13.03.45.78
Lucie Roumégoux, responsable administrative, référente handicap : 06.42.11.41.83
Mélanie Delgado, assistante de formation et de gestion : 06.07.26.55.21
Organisme certifié Qualiopi pour les actions de formation