

# Comment retrouver de la motivation et du sens dans son métier d'enseignant

GRE-2023-01221

#### Accroche:

Vos liens avec vos élèves, l'évolution du métier (programme, évaluation...) bousculent votre pratique quotidienne du métier d'enseignant et questionnent votre motivation.

## Notre compréhension de la demande :

Accompagner les enseignants à s'engager dans une démarche individuelle et collective de développement personnel. Prendre le recul nécessaire pour se détendre, analyser la situation et se remettre en projet. Mettre à jour les points forts et les axes d'amélioration.

#### Compétences:

C6 - Agir en éducateur responsable et selon des principes éthiques

C10 - Coopérer au sein d'une équipe

C14 - S'engager dans une démarche individuelle et collective de développement professionnel

Durée: 2,0 jours / 12,0 heures Dates: 23 et 24 octobre 2023

Public visé: enseignants 1er et 2nd degré

Lieu (accessible aux personnes en situation de handicap): STRASBOURG

## **CONTENU DE LA FORMATION**

#### Pré-requis

Aucun

## Objectif général

S'interroger, prendre du recul et comprendre les changements interven us au sein de l'établissement, afin de se ressourcer pour mieux repartir et éventuellement se reconstruire, retrouver l'envie d'enseigner.

## Objectifs de formation

#### A l'issue de la formation, en situation professionnelle, le participant sera capable de :

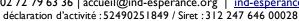
- Comprendre le stress, son rôle dans la vie et gérer la charge mentale constante
- Gérer et réduire son stress avec des outils concrets adaptés aux différentes situations
- Apprendre à gérer les conflits intérieurs
- Développer confiance et estime de soi et se sentir valorisé
- Donner du sens à chacune de ses actions et faire de chaque événement une opportunité d'apprentissage, d'évolution dans le long terme.

#### Pendant la formation, le participant sera capable de :

- Expérimenter des outils d'évaluation de sa situation personnelle et professionnelle.
- Identifier différentes émotions.
- S'approprier des apports en les mobilisant dans la recherche de solutions.
- Expérimenter des exercices de détente quotidienne afin de se les approprier.
- Définir sa posture professionnelle.

## Institut Notre Dame d'Espérance

Institut Supérieur de Formation de l'Enseignement Catholique des Pays de la Loire (ISFEC) Faculté d'éducation | BP 10808 | 49008 Angers cedex 01 02 72 79 63 36 | accueil@ind-esperance.org | ind-esperance.org







- Identifier les points positifs de son action professionnelle et de sa vie.
- Participer oralement à des temps d'analyse de pratique.
- Créer une séance d'autocoaching.

# Descriptif de la formation

	Déroulement	Modalités spécifiques
Journée 1	Matin: Recueillir les attentes des stagiaires Évaluer sa situation personnelle et professionnelle Comprendre le rôle des émotions Apprendre à se détendre au quotidien	Intelligence émotionnelle Neurosciences Relaxation Dynamique Expérimentation personnelle et collective
	Après-midi Définir sa posture professionnelle Focaliser son attention les aspects positifs en nous et dans de notre vie Renforcer l'estime, la confiance et l'amour de soi	CNV Intelligence émotionnelle Gratitude Réflexions personnelles Réflexions collectives
Journée 2	Matin: Analyse de pratique/retour des stagiaires Comment pratiquer au quotidien Apprendre à transformer les situations difficiles en opportunité  Après-midi: Des outils concrets pour se reconstruire Des outils concrets pour se re-mobiliser Apprendre à identifier, nommer, exprimer ses sentiments et besoins profonds d'individus afin de les gérer Apprendre à créer une séance d'autocoaching	Coaching Outils de développement personnel Réflexions personnelles Réflexions collectives  CNV Coaching Réflexions personnelles Réflexions collectives Expérimentation personnelle et collective

# Modalités pédagogiques générales

- Apports théoriques
- Travaux de groupes
- Expérimentation d'outils
- Partage de pratique

# **COÛT STAGIAIRE**:

Pris en charge par Formiris : www.formiris.org

## **LES EFFETS ATTENDUS DE LA FORMATION :**

## Au niveau des enseignants :

• Retour dans l'exercice de son métier avec reprise de confiance

# Institut Notre Dame d'Espérance

Institut Supérieur de Formation de l'Enseignement Catholique des Pays de la Loire (ISFEC) Faculté d'éducation | BP | 10808 | 49008 Angers cedex 01

02 72 79 63 36 | accueil@ind-esperance.org | <u>ind-esperance.org</u> déclaration d'activité : 52490251849 / Siret : 312 247 646 00028





- Remise en dynamique dans une perspective d'avenir
- Perception de son métier plus positive

# Au niveau de l'établissement :

- Une équipe plus dynamique
- Des enseignants plus sereins
- Une communication plus créative

## L'ÉVALUATION DE LA FORMATION

## Évaluation de la part des stagiaires sur :

- Diagnostique : un sondage d'entrée en formation envoyé par l'IND-E, recensant les besoins, le positionnement et la situation personnelle de chaque stagiaire au regard des objectifs de la formation.
- Intermédiaire (en cas de formation « perlée ») : positionnement et besoins des stagiaires exprimés en perspective de la suite de la formation.
- "à chaud sur place" : questionnaire ou échanges avec le formateur à l'issue de chaque journée.
- Finale : sondage envoyé par l'IND-E mesurant :
  - La qualité et la pertinence des apports théoriques
  - Les modalités pédagogiques et les outils apportés
  - Les transferts possibles dans la pratique de classe
  - L'évolution des connaissances et des représentations

## Évaluation de la part des formateurs sur :

- L'implication des stagiaires
- Les conditions d'accueil
- Les écarts entre le prévu et le réalisé
- Le lien avec l'organisme de formation.

## **ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE:**

#### Pascal BIHANNIC

Pascal BIHANNIC Auteur conférencier – consultant pour la cohésion d'équipe et le développement personnel Publications : Objectif confiance en soi Retz 2021- Bien dans sa tête bien dans sa classe Retz 2017 – Guide pour enseigner autrement avec les intelligences multiples cycle 3 Retz 2008 – Akatu et L'Arbre à Tambours Fuzeau 2007 – RDV sous l'Arbre à Tambours Fuzeau 2007 – Bien être musicien Fuzeau 2004

