

**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 intervenus 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.

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

### Modalités pédagogiques générales

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

### COÛT STAGIAIRE :

Pris en charge par Formiris : [www.formiris.org](http://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-espérance.org](mailto:accueil@ind-espérance.org) | [ind-espérance.org](http://ind-espérance.org)

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