

**Accroche :**

Conforter sa posture d'enseignant malmenée par de nouveaux comportements ou de nouvelles questions professionnelles

**Notre compréhension de la demande :**

La période post covid a montré des élèves aux comportements parfois inadaptés à une vie de classe (difficultés relationnelles, difficultés à aborder les apprentissages...), des relations aux parents modifiées dans un contexte social anxiogène, des collaborations en équipes complexifiées.

Cette situation a des conséquences sur l'identité professionnelle des enseignants et va parfois jusqu'à les déstabiliser en atteignant la sphère personnelle. (DUBAR, C., 2015 « La socialisation : construction des identités sociales et professionnelles » Armand Colin)

Cette formation est l'une des rares consacrée aux enseignants. Une parenthèse dans le quotidien pour écouter et comprendre ses propres émotions afin de mieux être à l'écoute de celles de ses élèves. Un temps au service du climat de classe, pour apprendre à dénouer les conflits potentiels et à les désamorcer.

**Compétences :**

C6 - Agir en éducateur responsable et selon des principes éthiques

C11 - Contribuer à l'action de la communauté éducative

C12 - Coopérer avec les parents d'élèves

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

**Durée :** 2,0 jours / 12,0 heures

**Dates :** 26/02/2024, 27/02/2024

**Public visé :** enseignants du 1er et 2nd degré

**Lieu :** LAVAL

**CONTENU DE LA FORMATION**

**Pré-requis**

Aucun

**Objectif général**

Expérimenter ce qui est en jeu dans les situations de stress pour l'approprier et le réguler.

**Objectifs de formation**

- Se familiariser avec l'intelligence émotionnelle.
- Découvrir des outils de gestion du stress
- S'approprier des connaissances et des outils au service d'un climat scolaire serein
- Les explorer et les mettre en pratique pour soi.
- Les mettre en œuvre dans la classe, dans l'équipe, dans l'établissement.

**Descriptif de la formation**

	Déroulement	Modalités spécifiques

**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](mailto:accueil@ind-esperance.org) | [ind-esperance.org](http://ind-esperance.org)

déclaration d'activité : 52490251849 / Siret : 312 247 646 00028

<p>Journée 1</p>	<p><b>Matin :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pause et présence dans ce moment présent. Exploration sans jugement et avec bienveillance.</li> <li>- Partager les règles de fonctionnement d'un groupe et d'un contrat de confiance favorisant les échanges.</li>   <li>- Partager les motivations et les situations qui nous a-mènent à suivre cette formation.</li>   <li>- Expérimenter et explorer ce qui se passe en nous lors d'activités ordinaires, à travers nos 5 sens.</li>   <li>- Explorer le mécanisme des perceptions et des habitudes émotionnelles et mentales face à des défis. Exercice pratique qui met en lumière nos processus</li>   <li>- Rétablir le contact avec le corps, essentiel dans les situations de stress.</li>   <li>- Echanges sur une situation qui a pu générer du stress. Mise en lumière de nos habitudes de fonctionnement.</li> </ul> <p><b>Après-midi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre conscience de la possibilité du corps à se détendre par des mouvements simples.</li> <li>- Expérimenter la conscience du corps et la conscience du souffle et ses bienfaits dans la gestion du stress. (permet la relaxation).</li>   <li>- Explorer les liens corps-esprit lors d'événements agréables</li>   <li>- Exploration d'une situation de stress avec prise de conscience des conséquences sur le corps (lien corps-esprit)</li>   <li>- Exploration des possibilités à « être » avec l'inconfort. (guidance)</li>   <li>- Exploration de ressources pour pratiquer au quotidien</li> </ul>	<p>Modalités spécifiques d'accueil</p> <p>Apports théoriques</p> <p>Réflexion personnelle guidée sur les raisons qui amènent à suivre cette formation.</p> <p>Prise de conscience, mise en lumière des différentes perceptions dans une situation donnée.</p> <p>Exercice pratique des neuf points</p> <p>Méthode qui développe concentration et souplesse de l'attention. (scan corporel)</p> <p>Partage autour de la perception dans l'exercice des 9 points</p> <p>Postures simples de yoga</p> <p>Méditation assise avec attention focalisée sur le souffle, sensations ou sons.</p> <p>Apports théoriques sur les réactions du corps en état de stress.</p> <p>Méditation : rencontre avec l'indésirable et les possibilités pratiques d'être avec.</p> <p>Méditation assise scan corporel</p> <p>Présence régulière au corps</p>
<p>Journée 2</p>	<p><b>Matin :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exprimer des situations de communications difficiles, explorer son propre mode de communication</li> <li>- Explorer différents schémas de communication</li> </ul>	<p>Expression et exploration de cas</p> <p>Apports théoriques : Tableau de communication : passif,</p>

	<p>- Pratiques pour retrouver équilibre corps-esprit</p> <p><b>Après-midi :</b></p> <p>- Pratiques de relaxation : présence au corps et au souffle</p> <p>- Exploration de moments de stress et de moments où il y a eu ressentis positifs.</p> <p>- Importance de prendre soin de soi pour pouvoir prendre soin de l'autre.</p> <p>- Dernière pratique qui nourrit et développe une plus grande stabilité mentale (concentration), le calme et l'attention vigilante.</p>	<p>affirmé, agressif</p> <p>Pratique du S.T.O.P et méditation marchée.</p> <p>Postures de yoga</p> <p>Découvrir le pouvoir et l'importance de la présence et de l'empathie.</p> <p>Méditation sur la bienveillance et la compassion.</p> <p>Scan corporel</p>
--	--	---

### **Modalités pédagogiques générales**

- Apports théoriques
- Echanges par 2 ou avec le groupe
- Partages de pratiques
- Pratique de la méditation de pleine conscience sous différentes formes :
  - pratique formelle : assise avec guidance
  - pratique informelle : être présent dans les activités « banales » du quotidien, comme écouter, parler, se déplacer, écrire au tableau ....

### **COÛT STAGIAIRE :**

formation prise en charge par Formiris / frais annexes pris en charge sur justificatifs à déposer sur l'espace formiris : [www.formiris.org](http://www.formiris.org)

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

#### **Au niveau des enseignants :**

- Une plus grande capacité à se détendre
- La possibilité de se défaire des tensions quotidiennement
- La capacité de se ressourcer en quelques minutes
- L'utilisation d'outils concrets pour retrouver le sommeil et diminuer les intensités émotionnelles fortes
- Un mieux-être au quotidien, accompagné d'une plus grande patience envers les autres et d'une bienveillance accrue envers soi
- La capacité de mettre de la distance entre les circonstances extérieures et sa réaction émotionnelle.

#### **Au niveau des élèves :**

- Grâce au travail de l'enseignant sur lui-même, les élèves découvrent la possibilité de gérer leur propre stress et d'améliorer leur niveau de concentration.

### **Au niveau de l'établissement :**

- Une plus grande qualité d'écoute entre collègues
- Plus de fluidité dans les relations Parents/Enseignants

### **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 :**

Marie-Reine RAIMBAULT, enseignante.

Enseignante en premier degré qualifiée par l'ADM (Association pour le Développement de la Mindfulness) du programme MBSR : Mindfulness Based Stress Reduction : réduction du stress basée sur la pleine conscience), élaboré par Jon Kabat Zinn. (professeur émérite à la Faculté de médecine de l'Université du Massachusetts, où il a dirigé et fondé la Clinique de Réduction du Stress, et le Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society. )