

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 | ind-esperance.org

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

<p>Journée 1</p>	<p>Matin :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pause et présence dans ce moment présent. Exploration sans jugement et avec bienveillance. - Partager les règles de fonctionnement d'un groupe et d'un contrat de confiance favorisant les échanges. - Partager les motivations et les situations qui nous a-mènent à suivre cette formation. - Expérimenter et explorer ce qui se passe en nous lors d'activités ordinaires, à travers nos 5 sens. - Explorer le mécanisme des perceptions et des habitudes émotionnelles et mentales face à des défis. Exercice pratique qui met en lumière nos processus - Rétablir le contact avec le corps, essentiel dans les situations de stress. - Echanges sur une situation qui a pu générer du stress. Mise en lumière de nos habitudes de fonctionnement. <p>Après-midi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prendre conscience de la possibilité du corps à se détendre par des mouvements simples. - Expérimenter la conscience du corps et la conscience du souffle et ses bienfaits dans la gestion du stress. (permet la relaxation). - Explorer les liens corps-esprit lors d'événements agréables - Exploration d'une situation de stress avec prise de conscience des conséquences sur le corps (lien corps-esprit) - Exploration des possibilités à « être » avec l'inconfort. (guidance) - Exploration de ressources pour pratiquer au quotidien 	<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>Matin :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exprimer des situations de communications difficiles, explorer son propre mode de communication - Explorer différents schémas de communication 	<p>Expression et exploration de cas</p> <p>Apports théoriques : Tableau de communication : passif,</p>

	<p>- Pratiques pour retrouver équilibre corps-esprit</p> <p>Après-midi :</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

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.)