



Prendre soin de soi pour prendre soin de ses élèves



Programme de formation :

Le but de cette formation est de conscientiser l'impact du bien-être des enseignants sur le climat scolaire et par répercussion sur le bien-être des élèves. Prendre le temps de faire un pas de côté pour observer sa pratique professionnelle et faire un état des lieux sur son niveau de sérénité au travail. Cette formation permet d'exprimer ses envies, ses rêves, ses valeurs ... au service de sa profession. L'idée est d'interroger ses propres compétences psychosociales afin de connaître ses points forts et les possibles points d'amélioration. Cette formation permet d'expérimenter des rituels CPS afin de sélectionner ceux qui correspondent à ses besoins et ainsi les adapter à sa propre pratique professionnelle.

Modalités:

Deux journées (2X 7heures)

9H12H30/ 13H30-17H

Prix : 1000 euros / Jour

Participants :

8 personnes minimum / 20

personnes max

Aucun pré requis

Dates à établir ensemble, selon vos besoins.

Une formation perlée, deux journées non consécutives, est pertinente afin de pouvoir échanger sur une première expérimentation suite à la journée 1.

Pour tout inscription ou autre demande, je vous invite à me contacter. Si vous êtes en situation de handicap, nous verrons ensemble vos besoins et les adaptations nécessaires

Objectifs de la formation :

Jour 1:

Nommer les critères de réussite d'un climat serein dans un groupe.

Evaluer le niveau de faisabilité de chaque CPS dans sa pratique professionnelle

Dresser un tableau d'une pratique professionnelle sereine et équilibrée, en lien avec ses valeurs et besoins

Sélectionner un ou deux rituels CPS en lien avec ses besoins, valeurs et compétences CPS à développer (PARTIE 1)

JOUR 2 :

Analyser la mise en pratique des rituels choisis

Sélectionner un ou deux rituels CPS en lien avec ses besoins, valeurs et compétences CPS à développer (PARTIE 2)

Elaborer un plan d'action pour la mise en place des rituels choisis

Déroulement et contenu :

J'ai à cœur que les formations que je propose soient vivantes et dynamiques, axées sur la joie et l'écoute. C'est pourquoi, l'expérimentation et la mise en pratique sont au centre de mes propositions. Les professionnels de l'Education accueillis repartent avec des outils directement utilisables sur le terrain.

Au fil des deux jours, une articulation s'opère entre les apports théoriques, l'expérimentation et la lecture émotionnelle (ressenti) des propositions afin de faire un lien avec sa pratique professionnelle. Au cours de cette formation, seront abordées les bases de la communication non violente avec des exercices de mise en pratique, des outils pour la gestion du stress et l'accueil des émotions seront proposés et vécus. Les participants sont invités à utiliser des outils puissants comme la boussole de vie afin de mettre en lumière leurs valeurs et se projettent sur un emploi du temps dans lequel seront intégrés des rituels bien-être adaptés à leurs besoins.

Un moment d'échange et de relecture des temps vécus de façon expérientielle et des outils utilisés est proposé afin de mieux cerner ce que cela induit au niveau de la posture professionnelle et de définir ce qui est juste pour chaque membre de l'équipe.

Formatrice:

Delphine LAFOSSE

delphinelafosse@gmail.com

06 64 44 56 19