



**12 novembre**

*Journée ressource d'outils et d'ateliers  
pratiques pour être disponible et épanoui  
dans son environnement professionnel et  
dans la relation aux élèves*



**Découvrez votre menu de l'après-midi**

*Un atelier de 2h30 au choix parmi cette sélection*

**Modalité : inscription via un formulaire transmis ultérieurement**



## Proposition 1



*Mathilde*

### **Un atelier pour apprendre à (se) poser des limites (re)trouver un sentiment d'équilibre :**

L'atelier se découpera en trois temps : tout d'abord, quelques données et informations pour comprendre et conscientiser les mécanismes qui nous empêchent de dire non, de poser des limites et d'oser être vrai.

Puis des exercices pratiques :

Cercle de contrôle afin de mieux gagner en énergie et identifier quand / comment mieux "lâcher prise", prendre soin de soi en respectant ses limites.

Mises en situation en binôme pour s'entraîner à « dire non » (sans culpabiliser) et « fixer des limites »

Finir en beauté par un exercice pour travailler sur l'équilibre entre la vie professionnelle et personnelle : un exercice pour prendre de nouvelles habitudes afin de gagner en énergie et en sentiment d'équilibre.

Nous travaillerons avec la tête, le coeur afin de passer un moment ressourçant qui vous donnera des clés pour la vie quotidienne, tant professionnelle que personnelle.

## Proposition 2



*Morgane*

### **Atelier Arbre de vie professionnel :**

Un atelier qui associe créativité et introspection où chacun est invité à explorer son parcours professionnel à travers un arbre de vie unique. Vous aurez l'occasion de réfléchir sur votre passé, votre présent et à votre avenir professionnel, sans besoin préalable de compétences artistiques.

En utilisant des matériaux simples et guidés par des étapes claires, vous créerez votre arbre de vie personnel. Imaginez ensuite comment chaque arbre individuel contribuera à former une forêt collective, représentant la diversité et l'unicité de votre communauté scolaire.

Une proposition où la créativité rencontre la réflexion professionnelle, dans une atmosphère accueillante et ressourçante.

### *Proposition 3*



*Marie-Christine*

#### **Atelier : gagner en flexibilité !**

Pour s'investir dans des collectifs avec plus de souplesse, d'autonomie, de conciliation et au bout du compte avancer dans les projets (petits et grands, ceux du quotidien). Mais être flexible veut dire quoi et dans quels contextes ? On connaît la flexibilité en classe, abordons ce sujet à tous les niveaux de l'établissement.

Cet atelier "ludique , créatif et réflexif " vous propose de trouver ensemble des solutions flexibles dans de multiples contextes. Avec plusieurs étapes d'exercice en intelligence collective, créativité et quelques jeux de rôles pour finir.

### *Proposition 4*



*Christophe*

#### **Atelier : Les profils cognitifs qui nous font agir !**

Introduction générale: De l'usage de la théorie des intelligences multiples (profils cognitifs) de Gardner pour mieux appréhender ce qui nous fait apprendre avec facilité, mieux écouter et comprendre les autres. La promesse : Sans juger les autres et en se (re) découvrant soi-même, se mettre en écoute active et apprécier nos préférences fonctionnelles qui nous font agir.

Comment ? Par des animations et des échanges de vécus. Jeu d'images, test pour mieux prendre conscience ensemble de ce qui nous fait fonctionner en facilité. Travail avec le jeu et en grand groupe afin d'échanger sur les essentiels à retenir, les limites, les conditions d'usage et applicatifs possibles . Atelier « constitution de groupe » sur un cas d'école » (Tisser la confiance, Répartir des rôles dans un groupe, développer les talents)

Et si on osait ? Repartir de la journée une "nouvelle routine" à mettre en place dans son environnement.

## Proposition 5



Tanguy

### **Atelier : Créer un climat de bien-être au travail pour les équipes encadrantes**

Un atelier immersif sur la Qualité de Vie au Travail (QVT) qui propose une exploration ludique et interactive de la QVT au sein de vos équipes. À travers des activités comme la "météo intérieure" pour exprimer son ressenti du moment, un quiz interactif pour engager, de la réflexion, et l'exercice "Boussole de la QVT" le but sera d'identifier les leviers de bien-être. Chaque participant aura l'occasion de s'approprier des concepts essentiels pour favoriser un environnement de travail épanouissant. L'atelier se clôture par un engagement collectif, symbolisé sur le "mur thématique", et un "sac à dos QVT" où chacun emportera des actions concrètes et personnalisées. Une expérience participative et enrichissante où l'engagement individuel devient moteur de la dynamique collective, dans un cadre bienveillant et propice à l'épanouissement professionnel.

## Proposition 6



Andréa

### **Atelier Communication Non Violente :**

**Un atelier pour** mieux s'écouter et mieux s'exprimer pour des relations plus apaisées.

Grâce à l'alternance de théorie et de pratique comprenant des supports de jeu (cartes des émotions, cartes des besoins) et des mises en situation pour pratiquer, cet atelier va permettre aux participants d'apprendre à écouter leurs émotions et de connaître leurs besoins pour ensuite être capable de communiquer plus sereinement avec leurs pairs, les élèves, les familles d'élèves et leurs proches.

## Proposition 7



*Muriel*

### **Atelier : Savoir gérer ses émotions pour entretenir des relations apaisées.**

Un atelier pour comprendre les mécanismes de défense qui parfois nous empêchent de conserver des interactions harmonieuses. Partez à la découverte des dessous de votre fonctionnement réactionnel, d'en voir concrètement les conséquences afin de pouvoir orienter plus favorablement vos interactions.

L'objectif de cet atelier est de doter les adultes des équipes éducatives d'outils de gestion de leurs propres émotions pour leur propre bien-être et pour les aider à entretenir des relations professionnelles et personnelles apaisées. Dans toute interaction, savoir décoder les émotions en jeu permet de corriger son propre comportement et trouver une solution à une interaction mal initiée. Au-delà d'exemples de situation de crise, un travail de fond, à froid, grâce à des outils simples, permet d'orienter positivement ses interactions. Des quiz et jeux de rôles permettent de transformer l'information de cet atelier en expérience.

## Proposition 8



*Olivia*

### **Atelier : Développer sa créativité et sa capacité à oser.**

Dans une situation problématique, la créativité est un atout précieux. Elle permet de faire un pas de côté pour analyser une situation et continuer à aller de l'avant. Embarquez pour un atelier joyeux, ludique et réflexif pour nourrir votre énergie créative et apprendre à oser. A travers des exercices issus du théâtre d'impro, du clown et des méthodologies créatives universitaires, nous cheminerons pas à pas vers une expression de plus en plus décalée et libérée. Des temps d'échanges individuels dans le collectif permettront de nourrir vos réflexions et vous situer. Vous expérimenterez de différentes manières : avec le corps, la parole, l'objet. Nous travaillerons à l'écoute de nos sensations, de nos émotions et à l'écoute des autres. Un atelier au service de votre bien-être, pour rire et apprendre ensemble.



### **Atelier : Cohésion de groupe, la force du collectif !**

Lorsqu'un groupe valorise le positif et le potentiel de chacun, il renforce la confiance en soi et en les autres. En situation de groupe, nous nous laissons parfois disparaître et engloutir par le nombre. Voici un atelier pour prendre le temps de vous sentir dans le groupe, de trouver votre place comme d'en laisser aux autres. Être un groupe c'est valoriser chacun de ses éléments.

### *Proposition 9*



*Aurélie*

Voici un atelier ludique avec les outils du théâtre, construit dans un pas à pas qui permettra à chacun de vivre un parcours dans l'ouverture et la prise de confiance. Il s'agira d'une suite d'exercices suivis d'échanges verbaux pour ressentir et exprimer un vécu individuel dans le collectif. Les thèmes suivants seront abordés : la confiance, l'écoute, l'audace, l'observation, la bienveillance, la dynamique de groupe... Nous travaillerons principalement avec le corps pour être dans un vécu concret et mettre au repos notre cérébral un petit moment. En allant du calme à l'énergie sereine nous travaillerons pour construire un mental apaisé même dans l'intensité du moment. Nous utiliserons le jeu pour relativiser les enjeux, cette pratique repose sur l'enthousiasme et le plaisir de faire ensemble. Nous relèverons des défis en restant léger pour élargir notre zone de confort. Des jeux en grands et petits groupes nous feront sentir l'énergie motrice du collectif.

A vos baskets pour une aventure énergique et revigorante !

