



VÉRONIQUE STUCKY

Enseignante, médiatrice scolaire,
accompagnante en relation d'aide

www.veroniquestucky.ch
079 220 14 84



CAROLINE CASTELLA

Enseignante, médiatrice scolaire,
consultante en psychoéducation,
formatrice d'adultes

www.etmoi.ch
076 455 10 32

BIEN-ÊTRE A L'ÉCOLE

*se sentir bien dans sa pratique, avec les autres,
dans sa tête et dans son corps.*

Vous aspirez à plus de quiétude pour vous et vos élèves ?

Découvrez la journée pédagogique sur le bien-être à l'école pour favoriser
l'épanouissement de tous et les apprentissages !

Adaptation possible sur une matinée ou un après-midi.

Répartie en 3 ou 4 ateliers, cette journée s'organise autour de 3 axes :

- **Se sentir bien dans sa pratique** (2 propositions)
- **Se sentir bien avec les autres**
- **Se sentir bien dans sa tête et dans son corps**

Cette journée pédagogique est ouverte à tous les enseignant-e-s soucieux-s-e-s de la
qualité de vie dans leur école, leur établissement scolaire.

A LA FIN DE LA JOURNÉE les participant-e-s partiront avec des outils pratiques, des
échanges d'expériences, du matériel, des éclairages théoriques, ... en lien avec les
thèmes abordés.

Nous personnalisons également votre journée, selon vos besoins.

PROGRAMME

1. Accueil, présentation

2. Introduction

3. Ateliers tournants

- SE SENTIR BIEN DANS SA PRATIQUE (2 approches possibles)

En autonomie 1 : création d'une « valise détente » : matériel pour apaiser les enfants et réguler leurs émotions. Pour aider à cette création, nous amenons des exemples et quelques outils concrets. Les participant-e-s poursuivent le travail par des recherches et créent du matériel pour l'établissement.

En autonomie 2 : en lien avec un besoin, une demande proche de l'établissement après discussion avec le-a directeur-trice.

- SE SENTIR BIEN AVEC LES AUTRES :

Enseigner, c'est communiquer : Caroline Castella

La capacité de l'enseignant-e à communiquer efficacement avec les élèves, les parents et l'équipe pédagogique est essentielle à la réussite des enseignant-e-s et des élèves.

Cet atelier a comme objectif de transmettre aux enseignant-e-s des outils de communication à assimiler rapidement grâce à des exemples concrets, vécus par la plupart d'entre eux-elles, et de les inciter à les utiliser dans leur métier afin qu'ils-elles trouvent de meilleures stratégies pour faire face aux situations nouvelles.

- SE SENTIR BIEN DANS SA TÊTE ET DANS SON CORPS :

Méditation de pleine conscience, instant pour soi : Véronique Stucky

La méditation permet de vous ancrer dans l'instant présent afin de retrouver plus de sérénité.

Des études scientifiques montrent que la méditation apparaît comme un recours efficace contre le stress ou la souffrance en ces temps d'incertitudes et de changements brutaux.

Le but de cet atelier est donc d'apprendre à améliorer sa disponibilité envers soi et par là-même envers les autres.

4. Retour sur la journée

5. Conclusion

Références

Cindy Delabays, directrice Villorsonnens, 079 642 14 17
Christine Monpays, directrice Granges-Paccot – La Sonnaz, 079 590 33 99
Carole Rody, directrice Bossonnens, 079 339 83 63
Céline Bertschy, directrice Cressier-Morat, 079 339 83 63