

COMMUNICATION APAISÉE ET PRATIQUE DE PRÉSENCE À SOI : COMMENT MIEUX VIVRE ENSEMBLE DANS LE CADRE SCOLAIRE ?

► FORMATION ENSEIGNANTS



PROSPECTIVES

Agir pour la qualité de vie

S'APPROPRIER ET TRANSMETTRE DES OUTILS DE COMMUNICATION

APAISÉE DANS SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

Par une approche plurielle et novatrice, fondée sur l'expérimentation d'outils concrets, nous proposons **d'accompagner** et de **former** les **enseignants** à la qualité relationnelle, la **communication apaisée** et la **résolution de conflits** afin qu'ils les transmettent aux enfants / adolescents dans le cadre de la **formation citoyenne**.

POURQUOI SE FORMER ?

Les récentes découvertes en neurosciences affectives ont montré l'importance de la bienveillance, de l'empathie et de l'expression écologique des émotions dans le développement harmonieux de l'enfant.

La pratique de la méditation et de la sophrologie, permettent aux enfants de développer une attention à leur ressenti, une capacité de concentration et de temps de retour à soi ainsi qu'un accès à leurs ressources intérieures.

Ces deux approches combinées contribuent à développer sa sécurité intérieure.

Il est important, pour être transmis aux enfants, que ces outils soient tout d'abord « intégrés » par les enseignants eux-mêmes.

QUELS SONT LES BÉNÉFICES ?

Une amélioration de la qualité de vie au travail des enseignants qui bénéficieront pour eux-mêmes des apports et bienfaits de ces approches. *Un enseignant en capacité de gérer ses émotions et de communiquer de manière apaisée sera un modèle pour ses élèves et insufflera un climat de paix et de dialogue serein au sein de sa classe.*

Ces approches s'inscriront au sein même de la vie quotidienne de la classe et durant les temps d'enseignements, d'autant qu'elles contribuent à soutenir les apprentissages (amélioration de la concentration et de l'attention) et à apaiser le vivre ensemble au sein de la classe (apprentissage de l'expression de ce qui se vit intérieurement et dans la relation aux autres). *Chaque élève pourra ainsi intégrer à son rythme, développer sa sécurité intérieure tout au long de sa scolarité pour en aborder plus sereinement les étapes importantes (changement de classe, de cycle...).*

COMMENT NOUS VOUS AIDONS ?

THÉORIE

Apports théoriques concernant le fonctionnement et la construction neurologique de l'enfant, les bases de la communication apaisée (expression des émotions, identification des besoins, formulation d'une demande ou d'une action), la posture de l'adulte en tant que médiateur, les fondamentaux des approches de pleine conscience.

PRATIQUE

Pratiques autour de la Sophrologie, de la méditation de pleine conscience, exercices de sophrologie ludique et de méditation de pleine conscience adaptée aux enfants, outils pour prendre sa place et identifier son fonctionnement dans la relation aux autres, jeux de rôles, expérimentation de l'animation et de la conduite d'ateliers à la formation citoyenne in situ.

Travail autour de la créativité des participants dans le développement des supports et vecteurs de transmission à destination des enfants et des adolescents, qui s'appuieront sur les compétences et appétences de chacun (théâtre, dessin, musique, poésie, danse, expression corporelle...).

ACCOMPAGNEMENT

Accompagnement des enseignants sur la mise en œuvre de ces outils dans leur pratique professionnelle, suivi et supervision assurés par les intervenants entre les ateliers.

Références aux outils utilisés : Ouvrage « Graine de médiateur Université de la Paix, « Le jeu des 3 figures » de Serge Tisseron, scénettes pour apprendre la gestion amiable des conflits, triangle dramatique.

FORMAT DE LA FORMATION

Nous proposons cette formation aux enseignants en poste qui souhaitent se former à ces approches et aussi aux futurs enseignants en cours de formation.

Il est possible de prendre en charge des groupes de 20/25 personnes sur des temps de formation pouvant aller de 2h à une ou plusieurs journées.

Le format est à définir en fonction des contraintes de temps des enseignants et des créneaux de formation possibles. Un espacement des différentes séquences de cette formation sur 3 à 4 mois est recommandé pour favoriser la prise de recul, le temps d'intégration nécessaire et le retour sur la mise en pratique progressive par les participants.

Tarif : sur mesure selon le format retenu.

QUI SOMMES-NOUS ?

Le projet de l'association PROSPECTIVES, située à Piré-Chancé en Ille-et-Vilaine, est de contribuer au mieux vivre ensemble en proposant des actions concrètes d'amélioration de la qualité de vie de chacun, tant sur le plan individuel, familial que professionnel.

Notre association a été créée en 2016 par des professionnels indépendants, médiateur, enseignant, sophrologue, coach certifié, toutes et tous sensibilisés et engagés autour de ces questions.

NOTRE EXPÉRIENCE AVEC LE MILIEU DE L'ENFANCE

- ▶ Travail auprès des enseignants et des élèves depuis plus de 3 ans avec la création et l'animation d'ateliers d'éveil psycho-corporels en école primaire, dans le cadre de la formation citoyenne, auprès de plusieurs classes de primaire (du CP au CM2).
- ▶ Accompagnement des animateurs périscolaires à la gestion des situations tendues dans le cadre de formations organisées pour une mairie.
- ▶ Création d'ateliers à destination d'assistantes maternelles afin de leur apporter des outils de communication apaisée dans leur métier et dans leur relation aux enfants pris en charge.

INTERVENANTS



RAPHAËLLE HERMELLIN

Médiatrice diplômée

“ Dans mes différentes expériences professionnelles, j'ai expérimenté l'importance de la qualité de la relation à soi et à l'autre, véritable écologie relationnelle qui permet de rendre la vie ensemble plus sereine et constructive.

Au sein de Prospectives, j'anime depuis 3 ans des ateliers qui éveillent les enfants à l'expression écologique de leurs émotions et à la manière constructive d'aborder les différents qu'ils rencontrent dans leur vie quotidienne. J'accompagne également les enseignants de ces classes dans l'apprentissage et la découverte de ces outils de communication apaisée, restant attentive aux ponts possibles avec le programme scolaire afin d'allier équilibre émotionnel des élèves et scolarité réussie. ”

Dans le cadre de la formation, Raphaëlle partagera son expérience en tant que médiatrice en matière de communication apaisée, en proposant notamment de travailler sur l'identification des besoins individuels, liés à nos émotions, qui permet de trouver sa place dans la société, dans son travail, dans sa vie.



KARINE SOMNOLET GALLEAN

Coach certifié

“ De double nationalité américaine et française, j'accompagne les individus et les entreprises dans l'amélioration de leur communication. Une bonne communication et une connaissance de soi sont des éléments essentiels pour ancrer ses qualités fondamentales en véritables forces dans votre environnement quotidien. ”

Dans le cadre de la formation, Karine sera à l'écoute des enseignantes pour aider le partage d'expériences entre professionnelles. Elle facilitera l'expérimentation de la communication apaisée, de la prise de recul pour savoir échanger sans avoir recours à l'agressivité, de tester comment s'exprimer sur ses émotions sans se laisser dépasser pas celles-ci.

Muriel, Karine et Raphaëlle, accompagneront également les participants en tant que référent pédagogique, en leur permettant ainsi des points réguliers de leur avancement personnel dans la formation.



MURIEL LAURENT

Psychologie du travail, sophrologue et intervenante méditation de pleine conscience

“ Dans le cadre de mon expérience professionnelle dans le monde du travail et aussi lors de mes consultations en sophrologie, j'ai pu constater la récurrence de certaines problématiques en lien avec la capacité à gérer ses émotions, son stress, à exprimer ses besoins et à s'affirmer de manière sereine et authentique.

De la même manière qu'on apprend à lire et à compter, je suis convaincue de l'intérêt de permettre aux individus dès leur plus jeune âge d'acquérir des compétences qui faciliteront l'accès à leur ressenti, aux moyens de les exprimer sereinement ainsi qu'un accès à leurs ressources et au développement de leurs capacités. ”

Dans le cadre de la formation, Muriel fera expérimenter aux participants les techniques et méthodes propres à la sophrologie et la méditation de pleine conscience mais aussi en expliquera les bénéfices, pour pouvoir ensuite les transmettre et les adapter au jeune public.