

Introduction

Puiser dans ses ressources créatives

- La créativité : définitions et sens
- L'énergie créative et son processus
- Les blocages dans la créativité

S'offrir des temps d'introspection

- Temps d'introspection pour améliorer notre qualité de vie
- Croyances, représentations et interprétations
- Valeurs et sens de la vie
- Rêves et idéaux *versus* peurs et blessures

Ecouter nos besoins

- La pyramide de Maslow
- La théorie du choix de Glasser
- L'influence de notre passé sur nos besoins
- Tenir compte de nos besoins et de ceux des autres
- Communiquer nos besoins
- L'accomplissement de soi

Apprivoiser nos émotions

- Définitions et processus émotionnel
- A l'écoute de nos émotions
- Les états émotionnels dits positifs
- Le rôle des interprétations
- Apprendre à réguler nos émotions
- Chercher l'équilibre

Prendre conscience de l'instant présent et de notre corps avec tendresse et lâcher-prise

- La place du corps
- La prise de conscience de l'instant présent
- L'autocompassion, la confiance, l'acceptation et le lâcher-prise

Améliorer notre estime de soi en tant qu'enseignant

- L'estime de soi : le concept
- Connaissance de soi, sentiment de compétence, acceptation de soi et autobienvieillance
- L'estime de soi de l'enseignant
- Estime de soi, besoin de reconnaissance et relations aux autres

A la découverte de notre intelligence interpersonnelle pour vivre en relation

- Vivre en relation

- Développer nos différents types d'intelligence relationnelle
- Les relations au sein de la communauté éducative
- Aménager des lieux de rencontre et créer des groupes de parole

Conclusion

Pauses réflexives

- 1 - Je cultive ma curiosité
- 2 - Je mets en place des conditions d'émergence à ma créativité
- 3 - Je remobilise mon énergie pour bien vivre mon choix professionnel
- 4 - J'écris mon histoire de vie professionnelle
- 5 - Je change mon interprétation des événements que je vis
- 6 - Je clarifie mes valeurs
- 7 - J'élabore un processus cohérent entre mon projet et mon action, puis j'agis en fonction de mes valeurs (ou directions de vie choisies)
- 8 - Je me visualise comme un(e) enseignant(e) idéal(e)
- 9 - Je prends conscience de mes besoins et je les nourris
- 10 - Je prends soin de mes besoins
- 11 - Je prends conscience des besoins et des mécanismes de défense de mes parents
- 12 - Les quatre éléments de la communication non violente
- 13 - Je m'accomplis
- 14 - J'apprends à prendre conscience de mes émotions grâce à un pense-bête
- 15 - J'écoute mes émotions et je les utilise comme des guides
- 16 - Je développe mon optimisme et mon facteur « chance »
- 17 - J'accueille mes émotions avec la technique du « bus des sous-personnalités »
- 18 - J'apaise et je gère ma colère
- 19 - Je gère mon anxiété et/ou ma culpabilité morbide
- 20 - J'apprends à dédramatiser
- 21 - Je gère ma tristesse
- 22 - Je cultive la gestion émotionnelle
- 23 - Je prends conscience de mon corps et je me relaxe à la maison
- 24 - Je prends conscience de mon corps et je me relaxe à l'école
- 25 - Je bouge et je change certaines de mes habitudes
- 26 - J'apprends à prendre conscience de l'instant présent
- 27 - Je m'exerce à l'autocompassion
- 28 - Je visualise le lâcher-prise
- 29 - J'améliore mon sentiment de compétence
- 30 - J'apprends à faire mon autolouange
- 31 - Je réfléchis à mes relations
- 32 - Je m'exerce à être en empathie en cinq étapes
- 33 - Je m'exerce à développer mon sentiment de gratitude
- 34 - Je pardonne en quatre étapes
- 35 - Je me centre sur l'important
- 36 - Comment je réagis face à ceux que je n'apprécie pas ?
- 37 - La « méthode de résolution des conflits sans perdant »
- 38 - Pour être écouté(e) dans ma demande...