

SOMMAIRE

INTRODUCTION

- Suivez le guide ● p. 7
- Au menu ou à la carte :
mode d'emploi ● p. 8
- Pour aller plus loin ● p. 10

1. On enseigne ce qu'on est

LE CONTEXTE ACTUEL

- Les constats ● p. 12
- Nos perceptions et la réalité ● p. 13
- Les moyens du bord ● p. 15

UNE BASE COMMUNE

- L'esprit est créateur
de toutes choses ● p. 18
- Prendre ses responsabilités ● p. 19
- L'importance de la motivation ● p. 21
- La communication non violente
(CNV) ● p. 22
 - Des phrases sans évaluation
ni jugement ● p. 22
 - Savoir communiquer
pour écouter et être entendu ● p. 25
- Développer la gratitude ● p. 28
- Pour bien commencer ● p. 30

2. Être et savoir être

BIEN DANS SA TÊTE

- Développer l'estime de soi
et la confiance en soi ● p. 34
 - Mes qualités ● p. 34
 - Mes défauts ● p. 35
 - Mes valeurs ● p. 36
 - Être bienveillant
avec soi-même ● p. 37
 - Obstacle ou échec ? ● p. 38

- Gérer mes émotions ● p. 40
- Identifier mes besoins ● p. 45
- Utiliser mes émotions
pour être créatif ● p. 48

- Prendre soin de son environnement ● p. 53
 - Prendre soin de son apparence ● p. 53
 - Générer un cadre inspirant ● p. 55
 - Bien s'entourer (culture,
rencontres) ● p. 57

- Prendre soin de soi ● p. 60
 - La respiration consciente ● p. 60
 - La relaxation ● p. 62
 - La méditation ● p. 66

- Manifester nos objectifs ● p. 68
 - Faire un voyage dans le temps ● p. 68
 - Garder le cap ● p. 70
 - Le tableau magique ● p. 71
 - La carte du trésor ● p. 73
 - Les affirmations positives ● p. 75
 - La boîte à défis ● p. 76

- Auto-coaching pour une belle
soirée après la classe ● p. 78

BIEN DANS SA CLASSE

- Être heureux de venir à l'école ● p. 80
- Développer une posture
bienveillante ● p. 82
 - Le langage non verbal ● p. 82
 - La pédagogie positive ● p. 84
 - La discipline positive ● p. 88
 - Le climat de classe ● p. 95

- Prendre des risques pédagogiques ● p. 98
 - Sortir de sa zone de confort ● p. 98
 - Se former ● p. 102
 - Expérimenter ● p. 102
 - Innover ● p. 103
 - Travailler en projets ● p. 105

Créer un environnement extérieur favorable à l'apprentissage ● p. 107

- Être conscient ● p. 108
- Aménager l'espace ● p. 111
- Envoyer le bon message ● p. 114
- Instaurer un climat de confiance ● p. 115

Créer un environnement intérieur favorable à l'enseignement ● p. 128

- Inspirer notre esprit ● p. 129
- Retrouver le calme ● p. 129
- Savourer l'instant présent ● p. 131
- Pratiquer la gratitude ● p. 132
- Créer une journée magique ● p. 134

BIEN DANS L'ÉQUIPE

Voir l'équipe à 360° ● p. 136

- Le point de vue officiel ● p. 137
- Le point de vue des auteurs ● p. 137
- Le point de vue du lecteur ● p. 137
- Penser autrement ● p. 148

Aller à la rencontre de l'équipe ● p. 150

- Venir de bon cœur ● p. 150
- Trouver sa place ● p. 152
- Générer la bienveillance ● p. 154

Conseils à grappiller pour être bien dans l'équipe ● p. 157

3, Être bien face aux situations émotionnellement difficiles

REGARDER LES CHOSES EN FACE

- Changer de perception** ● p. 160
- Faire face à nos croyances** ● p. 165

CHANGER DE PARADIGME

Notre vision des formateurs ● p. 168

Notre vision des parents d'élèves ● p. 170

Notre vision de nous-mêmes ● p. 174

- Renforcer l'estime de soi ● p. 174
- Une nouvelle posture ● p. 178
- Apprendre de nos peurs ● p. 179

Nos phrases coup de poing! ● p. 182

Conclusion ● p. 184

Remerciements ● p. 186

Bibliographie et sitographie ● p. 189

Présentation et mode d'emploi du DVD-Rom ● p. 191