

## Parcours de formation (14h)

### Favoriser le bien-être à l'école pour un climat de classe propice aux apprentissages (collège/lycée)

#### Descriptif :

Ce parcours de formation propose un accompagnement structuré et progressif autour du bien-être en milieu scolaire pour les élèves.

En combinant des outils issus du yoga laïque et de la relaxation, il vise à améliorer le climat de classe, à renforcer les compétences psychosociales des élèves.

Conçu en deux modules complémentaires, ce parcours permet à chaque participant de construire ses propres repères et outils, tout en bénéficiant d'un cadre bienveillant, respectueux des rythmes de chacun, et en lien direct avec les réalités du terrain.

**A noter :** Le parcours de formation « *favoriser le bien-être à l'école pour un climat de classe propice aux apprentissages* » et le parcours « *qualité de vie au travail, gestion des émotions et du stress des professionnels* » sont conçus comme des parcours complémentaires.

Ces deux dispositifs s'inscrivent dans une approche globale qui vise à favoriser à la fois le bien-être et l'épanouissement des élèves et des professionnels de l'éducation.

#### Modules de formation :

- **Module 1 (62729) - Bien-être à l'école grâce au yoga laïque – niveau 1**

**Le premier module vous permettra de découvrir et d'expérimenter des exercices issus du yoga et de la relaxation adaptés à l'environnement scolaire, que vous pourrez facilement intégrer au quotidien dans la classe.**

#### Objectifs :

- **Intégrer des pratiques de bien-être dans le quotidien de la classe** (Permettre aux enseignants et aux élèves de découvrir et d'utiliser des exercices simples issus du yoga et de la relaxation, facilement mobilisables en contexte scolaire)
- **Favoriser un climat de classe apaisé et propice aux apprentissages** (Installer des routines qui réduisent les tensions, améliorent la concentration et créent un environnement serein pour apprendre)
- **Soutenir le développement personnel et psychosocial des élèves** (renforcer la confiance en soi, l'estime de soi et les compétences psychosociales à travers des pratiques corporelles et de relaxation)

**Modalité :** hybride

**Durée :** 6h en présentiel

**Public :** enseignants du secondaire

**Places** : 20

**Première campagne d'abonnement :**

Présentiel Alpes maritimes : **lundi 16 novembre 2026**

Présentiel Var : **vendredi 27 novembre 2026**

**Deuxième campagne d'abonnement :**

Présentiel Alpes Maritimes : **vendredi 12 mars 2027**

Présentiel Var : **Vendredi 19 mars 2027**

- **Module 2 (62730) - Bien-être à l'école grâce au yoga laïque – niveau 2**

**Le deuxième module vous invite à approfondir les pratiques en utilisant les 5 sens pour cultiver la présence, l'écoute active et la capacité de recentrage, tant pour les élèves que pour l'enseignant.**

**Objectifs :**

- **Développer la présence attentive** (Permettre aux élèves de renforcer leurs capacités à être pleinement présent dans l'instant en mobilisant consciemment les 5 sens)
- **Améliorer l'écoute active** (Favoriser une qualité d'écoute plus profonde de soi et des autres, en s'appuyant sur les perceptions sensorielles pour mieux comprendre et interagir)
- **Renforcer les capacités de recentrage** (Donner des outils concrets pour se recentrer rapidement, gérer les distractions ou le stress, retrouver un état de calme et de concentration)
- **Consolider les rituels de bien-être** dans le quotidien scolaire.

**Modalité** : hybride

**Durée** : **8h** → 6h en présentiel + 2h en distanciel (retour d'expériences)

**Public** : enseignants du secondaire

**Places** : 20

**Première campagne d'abonnement :**

Présentiel Alpes Maritimes : **mercredi 2 décembre 2026**

Présentiel Var : **mercredi 9 décembre 2026**

**Deuxième campagne d'abonnement :**

Présentiel Alpes Maritimes : **mercredi 31 mars 2027**

Présentiel Var : **mercredi 07 avril 2027**

**Distanciel** : **mercredi 30 juin 2027**

### **Les points forts du parcours**

- ***Une progression cohérente et adaptable selon les besoins.***
- ***Des outils concrets, directement utilisables en classe et en PFMP.***
- ***Une alternance entre temps en présentiel et en distanciel pour faciliter l'appropriation des contenus.***
- ***Un cadre bienveillant, respectueux de l'expérience de chacun.***

## PARCOURS DE FORMATION (12h)

### Qualité de vie au travail – Gérer les émotions et le stress des professionnels.

#### Descriptif :

Ce parcours de formation propose un accompagnement structuré et progressif autour du bien-être en milieu scolaire pour les enseignants.

En combinant des outils issus du yoga laïque et de la relaxation, il vise à développer des compétences en matières de gestion des émotions, à mieux comprendre et réguler le stress professionnel, à améliorer la qualité de vie au travail, à adopter une posture professionnelle favorisant un climat serein et sécurisant et à prévenir les situations d'épuisement professionnel.

Conçu en deux modules complémentaires, ce parcours vise à soutenir les professionnels de l'Éducation dans leur bien-être personnel et professionnel, dans un cadre bienveillant et respectueux des réalités du terrain.

**A noter :** Le parcours de formation « *qualité de vie au travail, gestion des émotions et du stress des professionnels* » et le parcours « *favoriser le bien-être à l'école pour un climat de classe propice aux apprentissages* » sont conçus comme des parcours complémentaires.

Ces deux dispositifs s'inscrivent dans une approche globale qui vise à favoriser à la fois le bien-être et l'épanouissement des élèves et des professionnels de l'éducation.

#### Modules de formation :

- **Module 1 – Gestion des émotions en contexte professionnel**

**Ce premier module vise à développer les compétences des professionnels dans la compréhension et la régulation des émotions en situation de travail.**

**Il permet d'identifier les réactions émotionnelles et les facteurs déclenchants, afin de mieux analyser les situations professionnelles.**

**La formation propose des techniques de régulation mobilisables au quotidien (posture, respiration, relaxation), et accompagne les participants dans l'élaboration d'outils personnalisés contribuant à la qualité de vie au travail.**

#### Objectifs :

- Comprendre le rôle des émotions dans la pratique professionnelle
- Identifier les réactions émotionnelles
- Mettre en place des stratégies de régulation (respiration, postures, relaxation...)
- Constituer une 'boîte à outils' 'personnelle

**Modalité** : hybride  
**Durée** : 6h en présentiel  
**Public ciblé** : enseignants du secondaire  
**Places** : 20

**Première campagne d'abonnement :**

Présentiel Alpes Maritimes : **vendredi 18 décembre 2026**  
Présentiel Var : **vendredi 15 janvier 2027**

**Deuxième campagne d'abonnement :**

Présentiel Alpes Maritimes : **Lundi 12 avril 2027**  
Présentiel Var : **vendredi 14 mai 2027**

- **Module 2 (62725) – Gestion du stress des professionnels**

**Ce deuxième module vise à développer les compétences des professionnels dans la compréhension des mécanismes du stress et de ses impacts sur l'activité professionnelle. Il permet d'identifier les facteurs de stress et les réactions associées, afin de mieux analyser les situations de travail. La formation propose des stratégies de gestion du stress mobilisables au quotidien (posture, respiration, relaxation) et accompagne les participants dans l'élaboration d'outils personnalisés contribuant à la qualité de vie au travail**

**Objectifs :**

- Comprendre les mécanismes du stress
- Identifier les sources de stress professionnel
- Mettre en place des stratégies de régulation (respirations, postures, relaxation...)
- Constituer une "boîte à outils" personnelle.

**Modalité** : hybride  
**Durée** : 6h en présentiel  
**Public ciblé** : enseignants du secondaire  
**Places** : 20

**Première campagne d'abonnement :**

Présentiel Alpes Maritimes : **mercredi 20 janvier 2027**

Présentiel Var : **mercredi 10 février 2027**

**Deuxième campagne d'abonnement :**

Présentiel Alpes Maritimes : **mercredi 26 mai 2027**

Présentiel Var : **mercredi 09 juin 2027**