BIEN-ÊTRE À L'ÉCOLE ET QUALITÉ DE VIE PROFESSIONNELLE

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

En combinant des outils issus du yoga laïque, de la relaxation et de la gestion du stress, il vise à améliorer le climat de classe, renforcer les compétences psychosociales des élèves, et soutenir la qualité de vie au travail des professionnels de l'Éducation nationale.

Conçu en plusieurs 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.

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 de yoga et de relaxation adaptés à l'environnement scolaire, que vous pourrez facilement intégrer au quotidien dans la classe.

Objectifs :

- Créer un climat de classe apaisé, favorable aux apprentissages.
- Développer la confiance en soi.
- Favoriser la concentration.
- Soutenir le développement des compétences sociales et émotionnelles (CPS).

Modalité : hybride

Durée : 6h en présentiel

Public ciblé : enseignants du secondaire

Places : 20

Première campagne d'abonnement :

Présentiel : vendredi 21 novembre 2025

- **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 :

- Favoriser une qualité de présence en classe.
- Intégrer des transitions douces entre les temps d'apprentissages.
- Consolider les rituels de bien-être dans le quotidien scolaire.

Modalité : hybride

Durée : 9h → 6h en présentiel + 3h en distanciel (retour d'expériences et ressources complémentaires)

Public ciblé : enseignants du secondaire

Places : 20

Première campagne d'abonnement :

Présentiel : mercredi 17 décembre 2025

Distanciel : lundi 18 mai 2026

- **Module 3 (62725) – Gestion du stress des professionnels**

Le troisième module apporte des outils concrets pour mieux comprendre, prévenir et gérer le stress au quotidien, tout en favorisant une meilleure qualité de vie au travail.

Il 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.

Objectifs :

- Identifier les facteurs de stress spécifiques au milieu éducatif.
- Comprendre les mécanismes du stress.
- Découvrir et expérimenter des techniques de régulation (ex : respiration, relaxation...).
- Mettre en place des stratégies simples et efficaces pour préserver son équilibre.
- Favoriser un climat de travail apaisé, plus propice à la coopération et à la motivation.
- Constituer une "boîte à outils" personnelle.

Modalité : hybride

Durée : 6h en présentiel

Public ciblé : enseignants du secondaire

Places : 20

Première campagne d'abonnement

Présentiel : vendredi 09 janvier 2026

Les points forts du parcours

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