

MIEUX RESPIRER POUR MIEUX ENSEIGNER

PARCOURS DE CONSEIL ET D'ACCOMPAGNEMENT AU BIEN-ÊTRE ÉDUCATIF DESTINÉ AUX PROFESSEURS DE LANGUES

Parcours de 10 heures en ligne – individuel ou en petits groupes

Enseigner est un acte profondément relationnel. Cela exige de la présence, de l'écoute et une stabilité intérieure.

Pourtant, dans le quotidien scolaire, le bien-être de l'enseignant est souvent négligé : le stress, la fatigue et la surcharge émotionnelle font partie de la routine.

Ce parcours a été conçu pour redonner une place à la prise en charge de soi comme fondement de la relation éducative. Grâce à des techniques de respiration, des moments de réflexion sur votre pratique et des outils concrets à mettre en œuvre en classe, vous pourrez retrouver votre équilibre et soutenir votre bien-être dans votre travail éducatif.

LE PARCOURS COMPREND :

- Une première rencontre pour explorer votre parcours d'enseignant et vos besoins actuels, à l'aide d'une technique de narration créative.
- L'apprentissage de techniques de respiration simples et efficaces pour retrouver votre équilibre, gérer le stress et maintenir votre présence en classe.
- Des propositions d'application des techniques dans la pratique pédagogique, avec des fiches descriptives et des outils d'observation pour suivre les changements.
- Une rencontre de feedback et de révision après l'expérimentation en classe, pour analyser les résultats et adapter les pratiques à votre réalité d'enseignement.

UN MOMENT POUR VOUS

Séance gratuite de yoga nidra. Une pratique de relaxation profonde qui aide le système nerveux à évacuer les tensions et à retrouver de l'énergie après une journée d'enseignement.

LA FORMATRICE

Manuela Derosas, professeure d'italien langue étrangère et formatrice d'enseignants. Fondatrice du projet **Italiano Zen**. Elle réunit une longue expérience dans l'enseignement des langues à une formation de professeure certifiée de yoga et de formatrice en pleine conscience.

INFOS ET MODALITÉS

Le parcours de 10 heures s'articule en 5 rencontres en ligne.

Il est possible de réserver un entretien préliminaire pour obtenir des informations sur les coûts et les modalités de participation.

✉ info@italianozen.fr