



Professionnels de l'éducation, humains avant tout !

Nous espérons que cette animation vous a inspiré. Et maintenant, c'est à vous de poursuivre ! Voici une petite fiche pour vous donner toutes les clés pour vous lancer.

Présentation de l'animation

S'étirer, enlever ses tensions physiques et émotionnelles, échauffer ses cordes vocales, se ressourcer, se revitaliser, se poser: c'est indispensable quand on est un professionnel de l'éducation ! Pour cela, différents alliés de votre bien-être sont à votre disposition:

- Alliés internes: votre corps, votre respiration, vos émotions, vos pensées, votre système de valeurs/forces/qualités...
- Alliés externes: votre (auto)organisation, vos relations, votre façon de communiquer...

Dans cet atelier, nous avons fortifié et "chouchouté" nos alliés internes (corps, émotions, pensées) via des « routines » du matin, du midi et du soir !

➤ Routine du matin pour démarrer du bon pied

Epaules; nuque/cervicales; étirement latéral; mâchoire; langue; souffle "poussière"; "moto"; lissage dans le sens des méridiens; intention.

➤ Routine du midi pour se poser et/ou se revitaliser

Exercice "5-4-3-2-1"; le "guerrier" (+ respiration alternée)

➤ Routine du soir pour vider les tensions physiques et émotionnelles

Le "moulin"; se secouer; harmoniser et s'étirer (ciel-terre); respiration "puissance 4"; "douche réelle ou imaginaire" de son besoin du moment; gratitude.

Cette fiche et tout son contenu sont mis à disposition selon les termes de la [Licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale 4.0 International](#).

=> Retrouvez ces différentes routines détaillées dans 3 vidéos ainsi que le fichier pour les réaliser au quotidien: <https://www.zenetprof.com/educatec2021>

Merci d'être présents au quotidien pour nos enfants (petits, moyens et grands !).
Préservez-vous !

Matériel et outils utilisés

Juste notre corps, de l'eau et éventuellement une chaise.

Public cible de cette animation

Tout public

Autres informations utiles (temps de mise en place, difficultés à prévoir)

- Pensez à bien vous hydrater très régulièrement (veillez aux éventuelles carences et manque de sommeil...)
- Pensez petit et régulier !

Faire une seule des propositions vue dans l'atelier tous les jours, c'est déjà très bien !

Petit à petit, vous pourrez la remplacer par une autre proposition ou ajouter les propositions les unes aux autres.

- Tel votre brossage de dents, réalisez votre hygiène émotionnelle quotidiennement de façon préventive et surtout continuez même les jours où vous êtes fatigués... *surtout les jours où vous êtes fatigués !*
- Le mot clé : soyez bienveillant avec vous-même !
- Il est évident que ces quelques outils sont loin d'être suffisants pour rester Zen & Prof mais ils sont tout de même indispensables ! Chaque personne étant unique, il sera pertinent d'expérimenter diverses approches pour repérer quelle est celle qui vous épaulé le plus à cet instant.

Intervenant

Nom de l'intervenant : Aurélie Le Royer

Pour retrouver l'intervenant :

Mail : contact@zenetprof.com

Site : www.zenetprof.com

Groupe facebook : <https://www.facebook.com/groups/zenetprof>

Cette fiche et tout son contenu sont mis à disposition selon les termes de la [Licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).