

NOM DE L'ANIMATION : Rester zen tout en étant prof, oui c'est possible !

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 et du soir et deux pratiques "SOS anti stress"

➤ **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 soir pour vider les tensions physiques et émotionnelles**

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

➤ **"SOS anti-stress"**

Le Guerrier, "5-4-3-2-1"

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

NB : Toutes ces pratiques sont réalisables avec vos élèves (à adapter en fonction de l'âge!)

Matériel et outils utilisés

Matériel / Outils / Ressources : Juste notre corps et de l'eau (ou tisane)

Public cible de cette animation

Tout public

o **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 continuez même les jours où vous êtes fatigués... *surtout les jours où vous êtes fatigués !*
- Le mot clé : soyez doux 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.

Sites et ressources conseillés

Livre de l'intervenante : Zen & Bien dans mon métier (Aurélia Le Royer ,Hachette 2022)

Intervenant

Nom de l'intervenant : Aurélia Le Royer

Pour retrouver l'intervenant :

Mail : contact@zenetprof.com

Site : www.zenetprof.com

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

Instagram : @zenetprof

Youtube: @zenetprof