



Comment accroître la
satisfaction et
l'engagement au travail ?

En y cultivant
la gratitude !

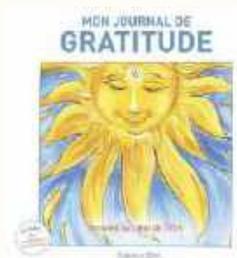
JOURNÉE CANTONALE 10 ANS DU RÉSEAU
D'ÉCOLES21 VALAIS

07.09.22

Découvrir les activités du livre

"Mon journal de gratitude"

En réaliser librement.



Cheminement

- Formations continues en établissement
- Charte des EP ERVEO
- Séance de rentrée 2021 : émotions- discipline positive et gratitude
- Séance de rentrée 2022: le bien-être des enseignants



Sensibilité
au
bien-être
à l'école

Apports de la
psychologie
positive et des
neurosciences

Fin des
réunions
informatives

Leadership
partagé



Cheminement

- Formations continues en établissement
- Charte des EP ERVEO
- Séance de rentrée 2021 : émotions- discipline positive et gratitude
- Séance de rentrée 2022: le bien-être des enseignants



Sensibilité
au
bien-être
à l'école

Apports de la
psychologie
positive et des
neurosciences

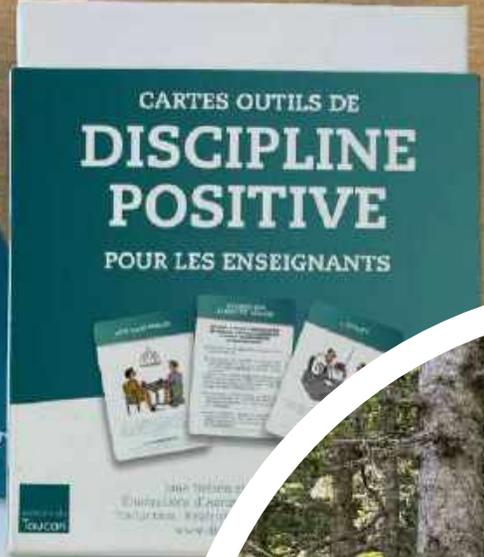
Fin des
réunions
informatives

Leadership
partagé

GRATITUDE



Pause!



Tester la roue des
pauses !



Gratitude

Emotion positive et interpersonnelle

Vertu universelle

Force

Exigence

Optimisme

Energie

Espoir

Empathie

Altruisme

Engagement

Réussite scolaire

Bien-être

Longévité

(Shankland, 2016, chap.4)

Vidéo !



<https://www.youtube.com/watch?v=A-2VFnECx7c>

Choisir un carnet de gratitude et se lancer..!

Noter 1-2-3 choses pour lesquelles vous pouvez être reconnaissants aujourd'hui.





«La reconnaissance est non seulement la plus belle, mais encore la mère de toutes les autres vertus. »

Cicéron.

« La gratitude est un second plaisir qui en prolonge un premier, comme un écho à la joie éprouvée, comme un plus de bonheur pour un bonheur en plus. »

André Comte-Sponville

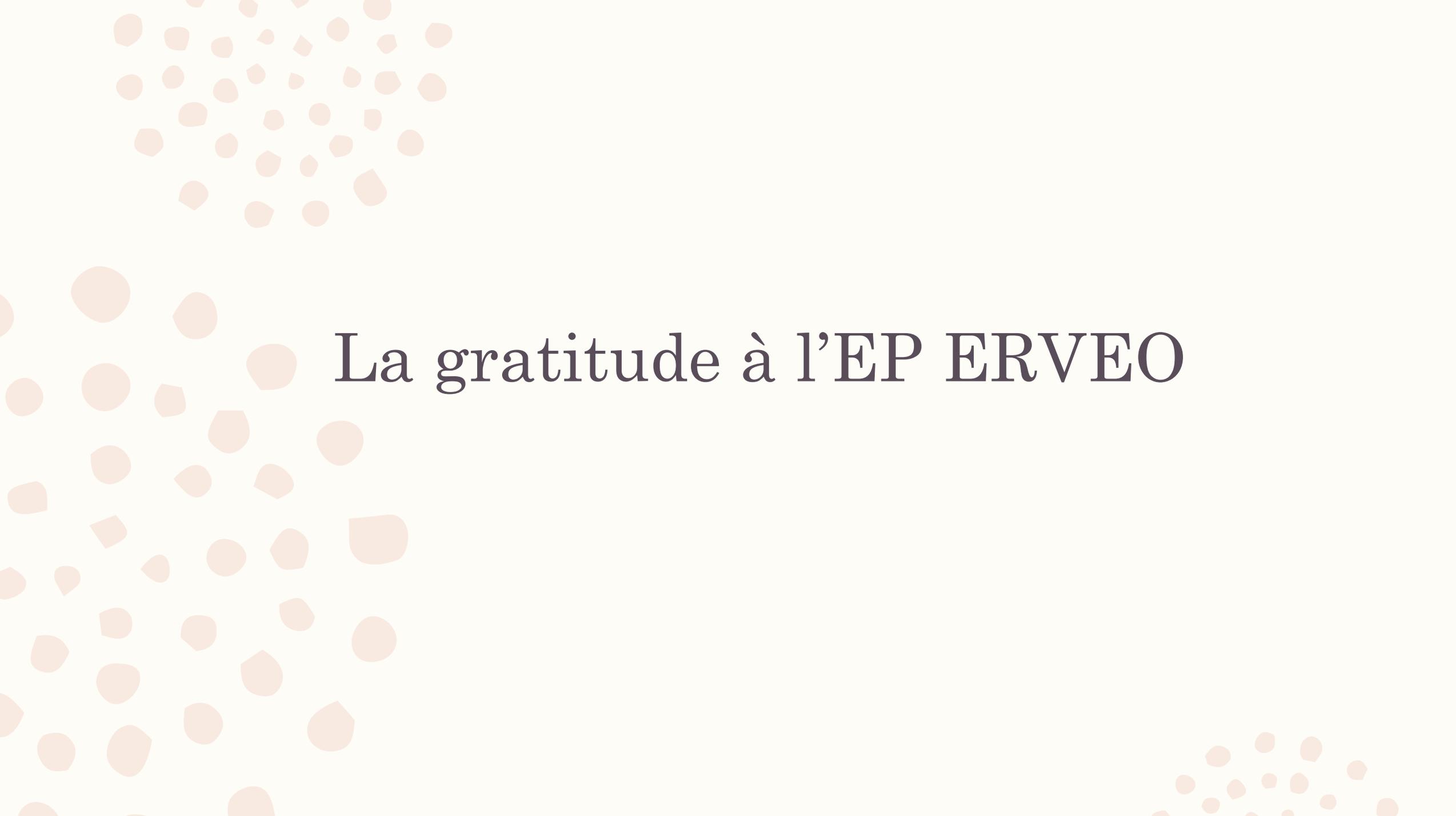
La gratitude est un « amplificateur du positif. »

Phillip Watkins

« Vous n'avez pas besoin de contrôler vos pensées: vous avez seulement besoin d'arrêter de les laisser vous contrôler »



Dan Millmann



La gratitude à l'EP ERVEO

Méthodologie de l'intervention

Intervention proposée aux enseignants pour implémenter auprès de:

- 14 classes
- 250 élèves

Evaluation (avant et après) par des auto-questionnaires:

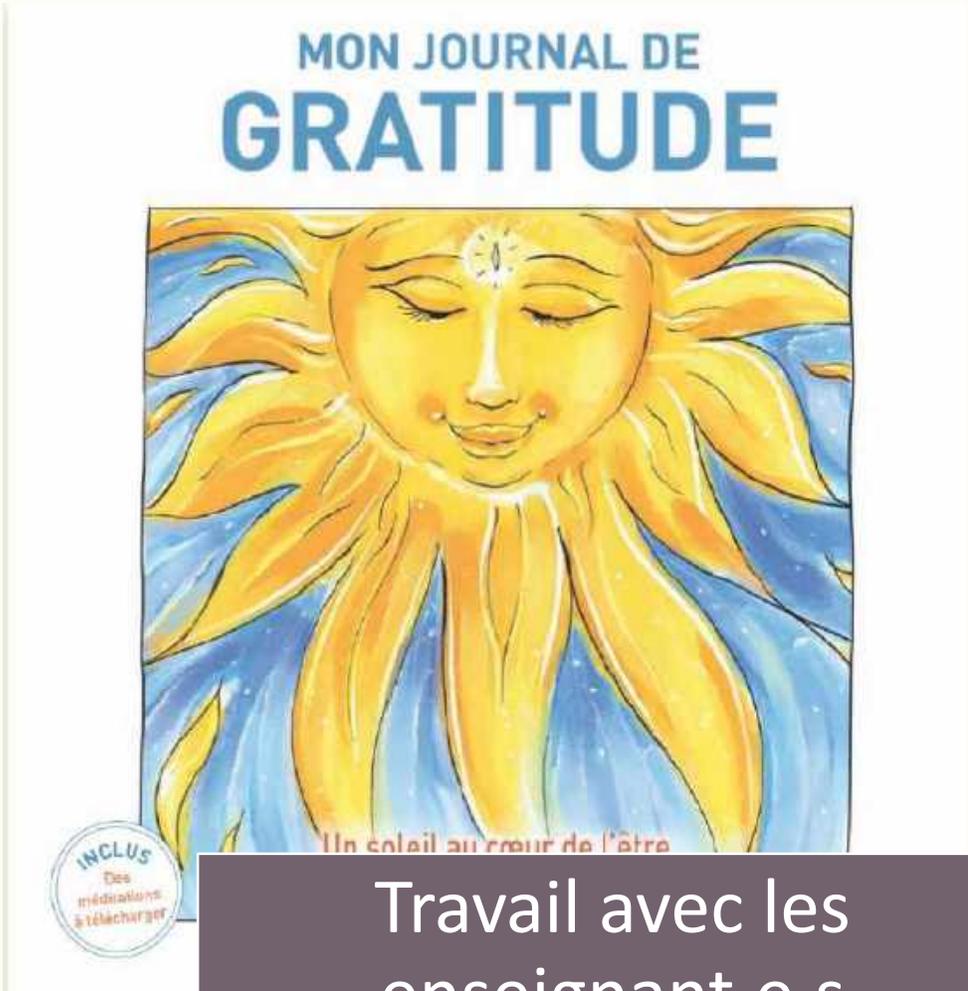
- Pour les élèves
- Pour les enseignant.e.s

Les élèves rapportent des niveaux élevés sur toutes les variables (donc difficile de s'améliorer)

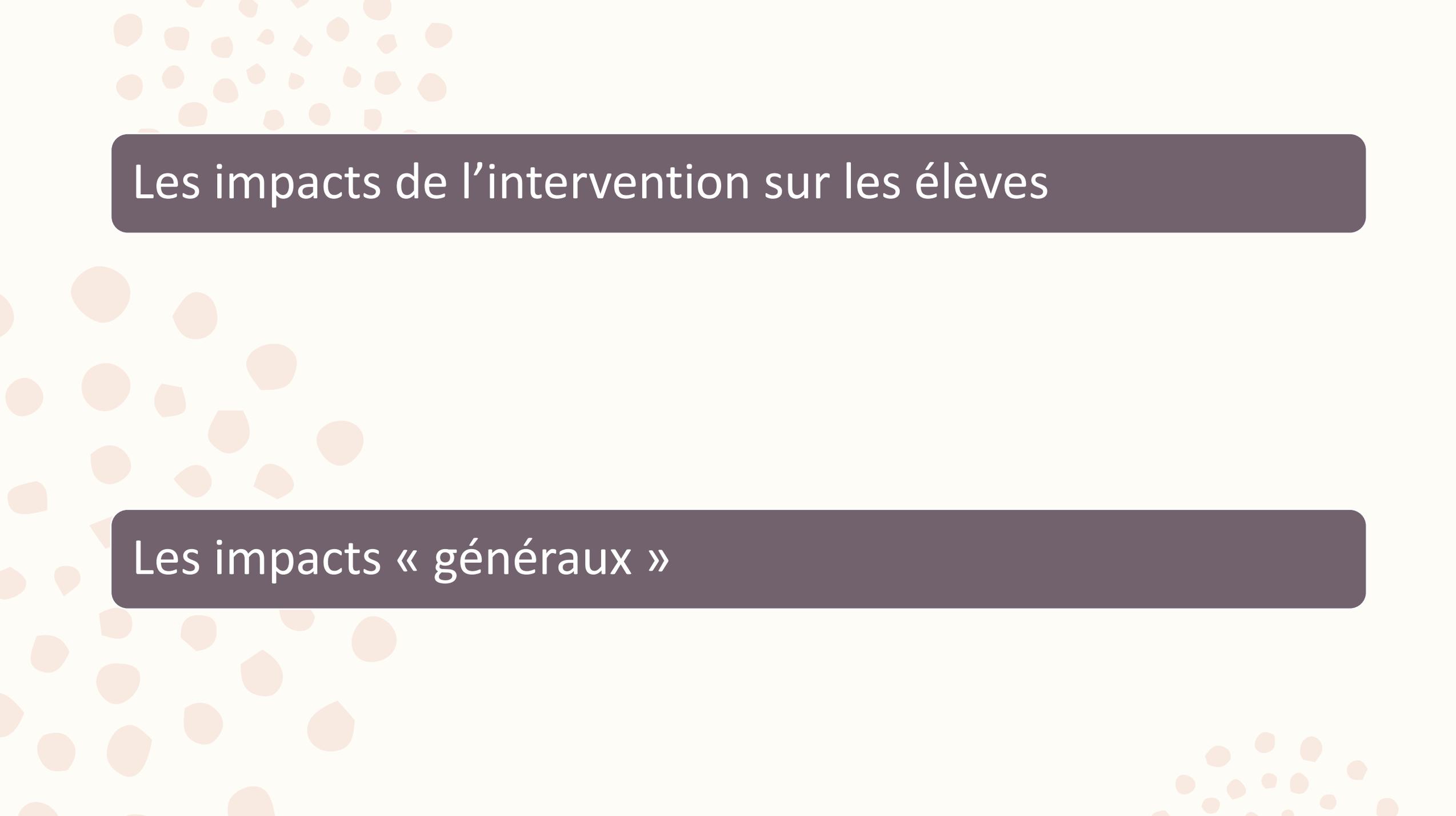
Retours très positifs des enseignant.e.s qui soulignent également l'intérêt des élèves et des parents



Travail avec les élèves



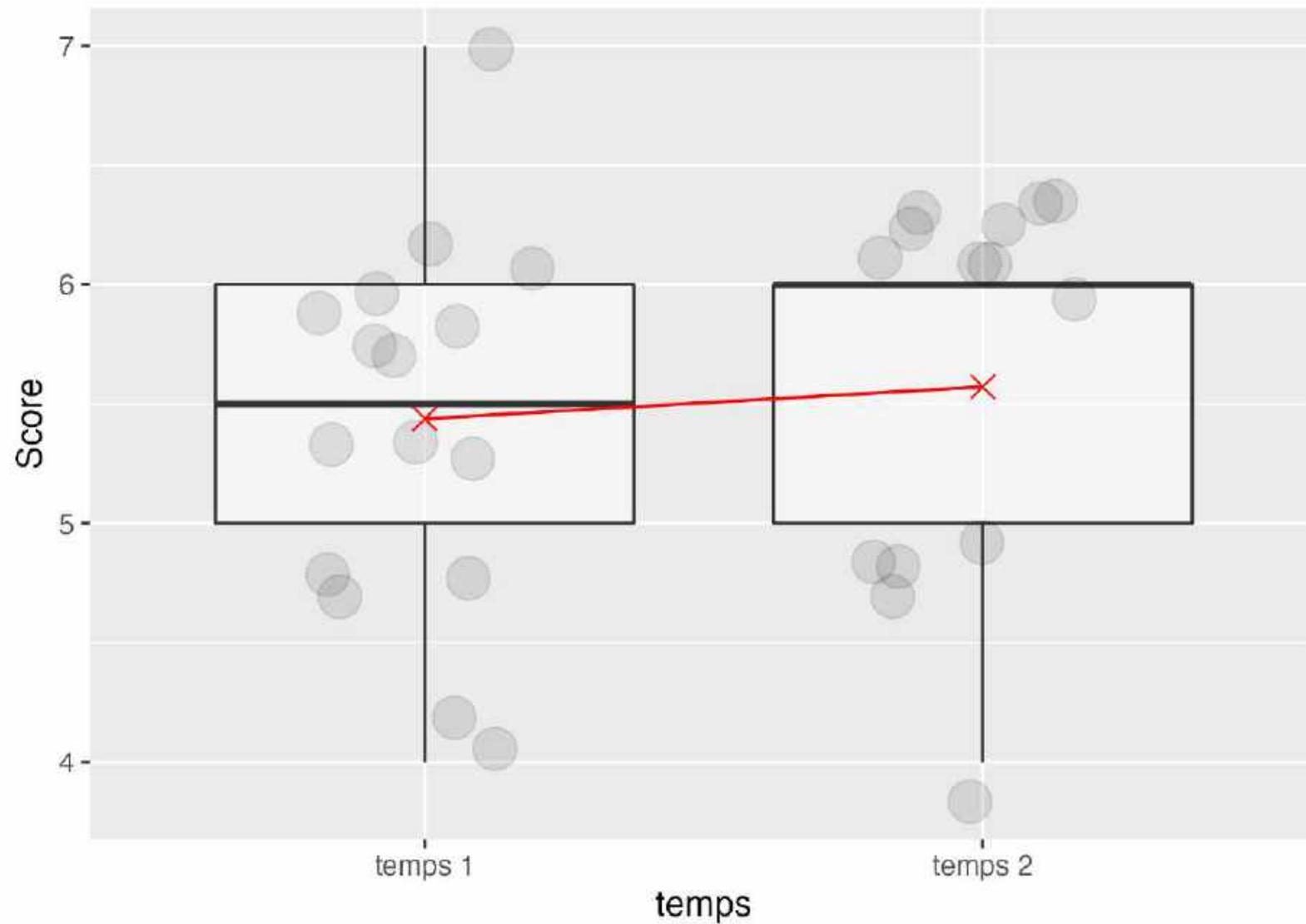
Travail avec les enseignant.e.s

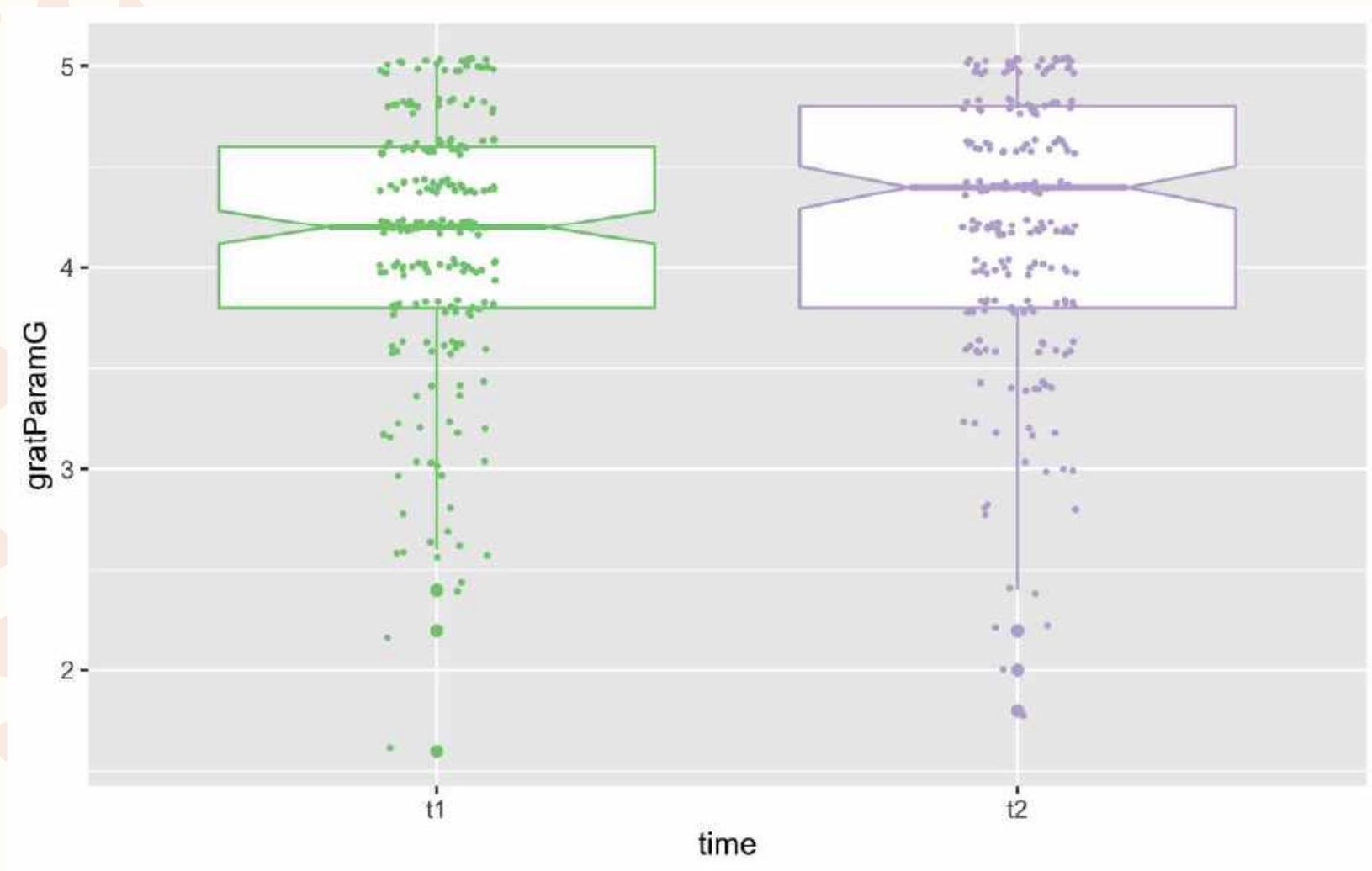


Les impacts de l'intervention sur les élèves

Les impacts « généraux »

Mesure de l'orientation reconnaissante





Témoignages

Ils sont plus attentifs à ce que les autres font pour eux et ce que les enseignants font pour eux. Ils remercient spontanément et viennent raconter que tel ou tel élève leur a rendu service ou a été gentil avec eux...

Certains élèves se rendent compte que ça leur fait du bien. Certains me disent : on se sent plus léger ou plus chaud après avoir pris un instant pour réfléchir soit à son lieu préféré, à ses amis, aux bonnes actions, etc...

Je pense que c'est l'ambiance de classe et l'atmosphère qui sont teintées de bienveillance et cet outil permet d'y revenir régulièrement et nourrit cette atmosphère.

Quand l'ambiance est « lourde » nous listons toutes les choses pour lesquelles les élèves sont reconnaissants à ce moment précis et généralement le climat devient ensuite plus serein et plus propice aux apprentissages.

Les élèves qui se sentent « mis de côté » parce qu'ils font peut-être moins de choses en famille ou qui se sentent peut-être différents, à l'écart ; ils arrivent à trouver des événements pour lesquels ils peuvent être reconnaissants.

Il est plus spontané pour eux de :

- S'extasier devant de simples choses qui les entourent : ex: oiseau sur le bord de la fenêtre
- Savoir dire merci à un camarade, à la maîtresse, reconnaître les personnes qu'ils apprécient

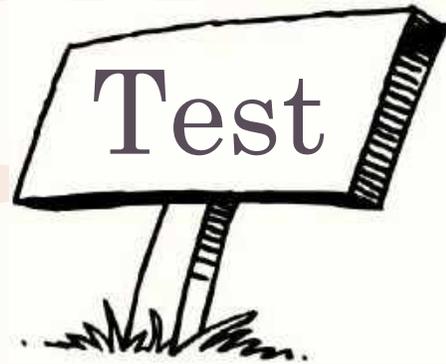
Satisfaction en fin d'année

Appréciation sur une échelle de 10

Moyenne de satisfaction = 8,14 sur 10

- 9; 8; 9; 6; 8; 5; 7; 7; 10; 7;
- 10 « L'investissement et plutôt léger par rapport à l'impact »;
- 8 « C'est une qualité très importante »;
- 10 « C'est à poursuivre en 8H... »;
- 10 « C'est quelque chose que je vais poursuivre activement auprès de mes élèves en situation de handicap »





Indiquez pour chaque affirmation à quel degré vous êtes en accord ou en désaccord, sur une échelle allant de 1 (pas du tout d'accord) à 7 (tout à fait d'accord).

Calculez votre score:

- Additionnez les points des affirmations suivantes: **1, 2, 4 et 5.**
- Pour les affirmations **3 et 6**, inversez l'ordre des points: comptez 1 point pour la note 7; 2 points pour la note 6; etc.
- Ajoutez les points inversés des affirmations 3 et 6 à la somme des points des autres phrases. Le résultat vous donne votre score d'orientation reconnaissante. Il se situe entre 6 et 42. Plus il est élevé, plus ce trait de personnalité est marqué chez vous. Si vous vous situez dans la fourchette haute (> à 35), cela signifie qu'il s'agit d'une force qui vous caractérise et sur laquelle vous pouvez vous appuyer pour faire face aux situations difficiles que vous rencontrez. Si vous vous situez dans la fourchette basse (< à 35), vous faites partie de ceux qui bénéficieront le plus des pratiques de gratitude proposées.

Et maintenant...

- Bien-être: séance de rentrée 22-23
- Gratitude avec les 1-2H



■ Répartition de votre énergie

Vous avez à disposition 100% d'énergie, cela représente l'attention que vous portez, votre investissement personnel, votre motivation. Sur ces 100% d'énergie à disposition observez les proportions entre les domaines principaux de votre vie, les pourcentages réellement investis et les pourcentages que vous souhaitez idéalement investir dans chaque domaine.

	PROPORTION REELLE	PROPORTION SOUHAITEE
VOTRE TRAVAIL		
VOTRE COUPLE		
VOS ENFANTS/ANIMAUX		
VOS LOISIRS		
LE TEMPS POUR VOUS		
TOTAL D'ÉNERGIE INVESTIE	100%	100%

16.09.2022 | Atelier Créativité | Catherine Nassy, Comment rester vivant au travail | HEPVS | PHVS



Besoins des enseignants

BUTS

- Se sentir bien pour bien débiter l'année scolaire.
 - Trouver des pistes de ressourcement.
 - Donner à la direction des pistes d'amélioration.
 - Utiliser la créativité pour s'inspirer et échanger des idées.
-

Au travail

- Quelles sont vos besoins pour vous sentir bien au travail?
- Qu'est-ce qui vous aura rendu heureux(se) en fin d'année scolaire prochaine?

Personnellement

	PROPORTION RÉELLE	PROPORTION SOUHAITÉE
VOTRE TRAVAIL		
VOTRE COUPLE		
VOS ENFANTS/ANIMAUX		
VOS LOISIRS		
LE TEMPS POUR VOUS		
TOTAL D'ÉNERGIE INVESTIE	100%	100%

- Comment transformer son quotidien pour plus d'alignement.

Retours

Liste non-exhaustive

Communication



Relations



Gestion en commun



Lieux



Etat d'esprit



Règles



Cartes!

*Choisir une carte qui te parle ou
qui te fais sourire...*

—



Défi!

*Tirer au sort un défi pour la
semaine qui vient...*



Merci!



Photos portes
gratitude

