



Bonjour à toutes et à tous !

Ça y est, la **cloche a sonné** ou va bientôt sonner, et avec elle, des vacances bien méritées !

Avant de vous laisser farnienter (oui on en a fait un verbe !) sur un transat, on vous propose de bien clore cette année.

Le mois dernier, nous vous avons présenté les 3 étapes essentielles pour animer un retour réflexif et maximiser les effets d'une activité CPS. N'hésitez pas à [relire notre newsletter](#) si le sujet vous intéresse !

Dans le prolongement de celle-ci, et parce que la période de fin d'année s'y prête, nous vous proposons de prendre un temps pour **nourrir une posture réflexive** et **prendre du recul** sur votre développement professionnel à travers les compétences psychosociales.

C'est une démarche importante, formatrice et structurante, en plus d'être essentielle puisque vous jouez le rôle de modèle pour les élèves et jeunes que vous accompagnez.

Pour cela et comme à notre habitude, voici notre **TOP 3 pour nourrir une posture réflexive** en lien avec le développement de VOS CPS. Prêts ?

[Je commence par relire la newsletter de juin](#)

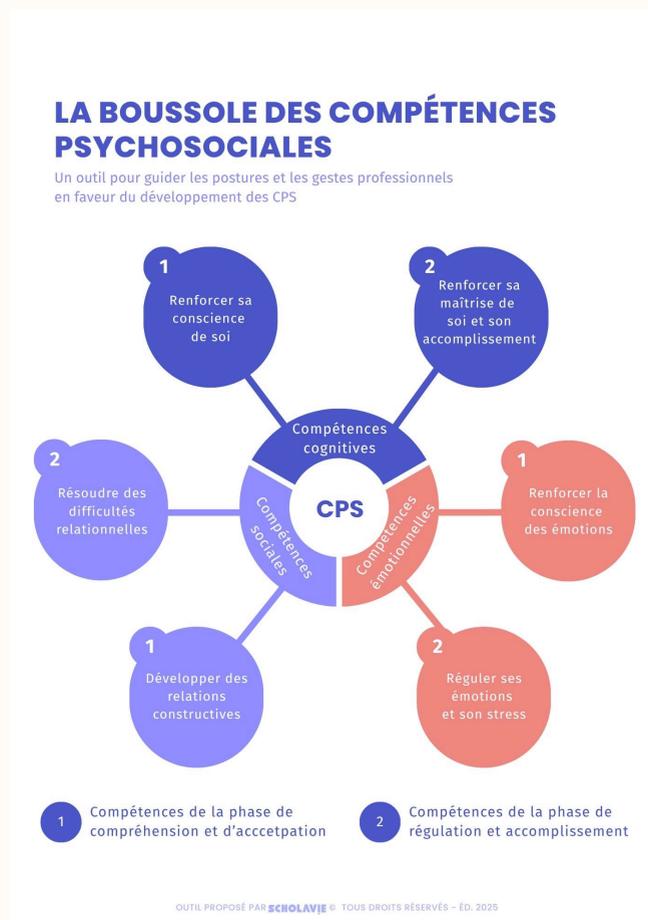
TOP 3 pour nourrir une posture réflexive

1. Identifier et nommer les compétences psychosociales développées

Accompagner le développement des CPS chez les élèves ne peut se faire sans une posture réflexive adulte ouverte : où en suis-je dans le développement de mes propres CPS ?

N'oublions pas que le développement des CPS est un processus qui s'inscrit dans la durée, alors l'idée est d'être bienveillant envers soi et de conscientiser ses postures et pratiques pour être un modèle encore plus inspirant pour vos élèves.

✂ On vous invite à utiliser cette boussole (clic droit pour la télécharger) pour y réfléchir et vous guider.



Voici quelques questions qui peuvent vous être utiles :

- 👉 Quelles sont les compétences que vous avez développées ou consolidées cette année ? Comment ?
- 👉 Quelles sont celles qui vous ont peut-être fait défaut ?
- 👉 Quelles sont celles que vous aimeriez développer davantage ?
- 👉 Avez-vous su (mieux) gérer votre stress face à l'imprévu ?
- 👉 Avez-vous identifié vos forces et qualités ?

- 👉 Êtes-vous (plus) assertif dans vos échanges ?
- 👉 Avez-vous développé une pensée critique sur vos pratiques ?
- 👉 Quelle place occupe les émotions agréables dans votre processus de régulation des émotions ?

Si cela vous aide, vous pouvez numéroter de 1 à 10 votre niveau de développement pour chacune des CPS et refaire régulièrement cet exercice pour mesurer et conscientiser vos pratiques et postures.

🔍 2. Identifier les moments-clés émotionnels de l'année

Les émotions sont au cœur de toute situation d'enseignement et d'apprentissage.

Elles sont des sources précieuses d'information, elles orientent nos actions, guident nos décisions et jouent un rôle sur notre motivation et attention. Reconnaître, comprendre et gérer ses émotions représentent des compétences essentielles.

✂ **Mise en pratique.** Offrez-vous un temps de réflexion et d'écriture libre à partir de la question suivante :

"Quels moments de cette année m'ont profondément marqué émotionnellement ?"

Pour chacun d'eux, vous pouvez approfondir :

- 👉 Quelle émotion principale ai-je ressentie ? Pourquoi ?
- 👉 Comment ai-je réagi ? Avec quels effets sur la situation ?
- 👉 Qu'est-ce que cet épisode révèle de mes valeurs ou de mes besoins professionnels ?
- 👉 Quelle-s différence-s pour la suite, pour moi, mes élèves ?

➡ Vous pouvez utiliser notre jeu des [7 familles des émotions](#) pour vous aider ou inspirer !

Je découvre le jeu des 7 familles

🤝 3. Observer ses interactions relationnelles et leur évolution

Les compétences sociales comme la communication, l'écoute empathique, la coopération et la gestion des conflits sont au cœur du climat scolaire et des pratiques et postures des professionnels.

Un enseignant qui cultive des relations de qualité agit comme un modèle pour ses élèves. Bandura (1977) souligne que l'apprentissage social repose sur l'observation et l'imitation de figures significatives.

✂ **Mise en pratique.** Vous pouvez vous interroger sur la qualité de vos relations professionnelles et pédagogiques à travers ces questions :

- 👉 Qu'est-ce qui m'a permis de construire une relation de confiance avec un élève, une classe, une équipe, un parent ?
 - 👉 Qu'est-ce que j'ai mis en place pour faciliter la coopération entre collègues ?
 - 👉 Ai-je vécu des tensions ? Comment les ai-je (ou pas) régulées ?
- ➡ Pourquoi ne pas organiser, s'il est encore temps, une discussion en petits groupes sur les réussites relationnelles de l'année et les leviers mobilisés ?

Voici un outil pour vous y aider :



Mon bilan de l'année

1. Mon état d'esprit en cette fin d'année
2. Ai-je atteint mon/mes objectif(s) ?
3. Une de mes réussites
4. Un beau souvenir avec mes élèves
5. Un bon moment avec mes collègues
6. Une chose que j'ai apprise sur mon métier
7. Une force particulièrement développée
8. Une force qui m'a manquée
9. Une personne à qui j'offre ma reconnaissance
10. Une formation que j'aimerais faire
11. Mes besoins pour ces congés d'été
12. Mes objectifs pour la rentrée
13. Un point que je veux améliorer l'an prochain

Partez en vacances avec le cahier de l'été **ScholaVie !**

Chez ScholaVie, on croit que les vacances sont aussi l'occasion de nourrir en douceur nos compétences psychosociales, pour soi, pour ses proches, et pour revenir à la rentrée un peu plus ancré, curieux ou confiant.

Et c'est pour cette raison que nous vous avons préparé un super cahier de vacances à glisser dans votre valise ! Un cocktail léger et savoureux : des jeux, des défis, des astuces et des petites infos pour nourrir vos CPS (et celles de votre entourage) entre deux ploufs, deux glaces ou vos lectures de l'été 🍦📚

👉 À tester en famille, entre amis... et à garder dans un coin de la tête pour la rentrée !

Rythme de croisière : 3 posts par semaine en juillet, 2 posts par semaine en août !

📌 À suivre tout l'été sur nos comptes [Instagram](#) et [Facebook](#)

Bonnes vacances !! 😎

Nous avons déjà hâte de vous retrouver à la rentrée,

La ScholaTeam

Scholavie

15 rue de la Bûcherie, 75005, Paris

Cet email a été envoyé à [{{contact.EMAIL}}](#)

Vous l'avez reçu car vous êtes inscrit-e à notre newsletter. N'hésitez pas à modifier vos préférences si vous ne souhaitez plus recevoir nos communications.