

CAPPES

Centre d'accompagnement et de prévention
pour les professionnels des établissements scolaires

Ressources pour la qualité de vie au travail

Propositions pour les directions d'école

En individuel :

- Entretien d'accompagnement pour la gestion du stress
- Entretien individuel pour l'analyse d'une situation difficile

En petit groupe de membres de direction intéressé-e-s :

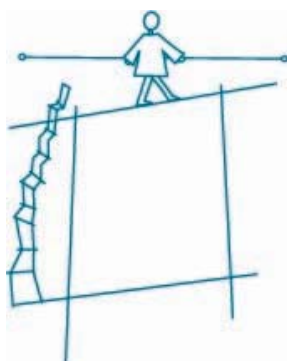
- Atelier de bilan et de prévention de l'épuisement
- Groupe de réflexion et d'analyse de pratique

En équipe de direction ou en équipe projet constituée au sein de l'école :

- Aide à l'élaboration d'un projet pour le développement de la qualité de vie à l'école
- Accompagnement de l'équipe de direction pour une coopération sereine et efficace

Pour des situations de communication difficile ou de conflit :

- Aide à la gestion de tensions ou de conflits et médiation



Sur demande ou inscription

par E-mail : cappes@ne.ch ou par téléphone : 079 477 50 09

Gratuit et confidentiel

Entretien d'accompagnement pour la gestion du stress

But

Pour prévenir un épuisement ou recevoir de l'aide afin de se remettre d'un épuisement

Principaux contenus

Les entretiens individuels offrent :

- un accueil et une écoute qui soulagent et aident à prendre du recul
- la possibilité de faire un bilan personnel et professionnel
- un soutien et des indications sur la manière de progresser
- des moyens pratiques pour retrouver sérénité et santé
- des informations et des pistes pour trouver une aide spécialisée adaptée au besoin

Déroulement pratique

- Entretiens sur mesure (un ou plusieurs entretiens selon besoin)
- Avec un-e spécialiste du soutien

Entretien individuel pour l'analyse d'une situation difficile

But

Pour aider à résoudre une situation difficile à gérer pour la direction

Principaux contenus

Les entretiens individuels offrent :

- un accueil et une écoute qui facilitent la prise de recul
- une analyse des besoins et une clarification des objectifs visés
- un accompagnement pour évaluer les perspectives et prendre des décisions
- des outils pour gérer une situation difficile

Déroulement pratique

- Entretiens sur mesure (un ou plusieurs entretiens selon besoin)
- Avec un-e spécialiste de l'accompagnement

Atelier de bilan et de prévention de l'épuisement

But

Pour apprendre à gérer son stress et acquérir des outils concrets pour sa santé

Principaux contenus

Formation, échanges, exercices en lien avec des thèmes tels que :

- les indicateurs de santé, les symptômes d'alerte et les facteurs de protection
- le développement d'une implication professionnelle saine : préserver une présence à soi
- la décharge physique de tensions et de stress dans le quotidien du travail
- les pauses : comment en tirer la meilleure récupération selon ses besoins
- le sens de l'effort fourni et les valeurs clés de sa profession
- l'ajustement des exigences personnelles trop élevées qui deviennent un frein pour évoluer

Déroulement pratique

- Cinq séances de deux heures en petit groupe à environ un mois d'intervalle
- Des thèmes différents abordés à chaque séance et un suivi d'une fois à l'autre
- Activités permettant de découvrir ses propres outils à mettre en place au travail
- Animation : Laurence Messerli, psychologue du travail (internet : www.atoutpsy.ch)

Groupe de réflexion et d'analyse de pratique

But

Pour trouver du soutien et des solutions par rapport à des situations difficiles

Principaux contenus

Travailler sur des situations et problématiques liées à la direction d'école :

- partage, prise de recul et analyse de situations vécues
- recherche de moyens pour agir face aux situations rencontrées
- acquisition de méthodes et d'outils en lien avec les thèmes abordés

Déroulement pratique

- Nombre, fréquence, durée et lieu des rencontres à définir avec les participant-e-s
- Travail en petit groupe permettant la mise en commun des expériences
- Des situations et des thèmes choisis à chaque séance selon les attentes des participant-e-s
- Animation : Jürg Bichsel

Aide à l'élaboration d'un projet pour le développement de la qualité de vie dans l'école

But

Pour mettre en place un projet au sein de l'école afin de favoriser une meilleure qualité de vie

Principaux contenus

- Analyse des besoins avec la direction
- Présentation générale sur la gestion du stress et la qualité de vie dans l'école
- Atelier de réflexion avec les enseignant-e-s permettant de cibler les actions à mener
- Accompagnement pour la mise en place et le suivi des actions
- Animation de séances selon besoin

Déroulement pratique

- Accompagnement sur mesure
- Avec un-e spécialiste de l'accompagnement de projet

Accompagnement de l'équipe de direction pour une coopération sereine et efficace

But

Pour être plus efficace et vivre moins de stress dans le travail en équipe

Principaux contenus

- Bilan avec la direction du fonctionnement de l'équipe et des stress vécus
- Analyse des besoins et définition des objectifs de consolidation / amélioration
- Accompagnement pour la mise en place et le suivi des actions selon besoin

Déroulement pratique

- Une ou plusieurs séances sur mesure
- Avec un-e spécialiste du travail en équipe

Aide à la gestion de tensions ou de conflits et médiation

But

Pour faciliter la gestion de situations de communication difficile ou de conflit

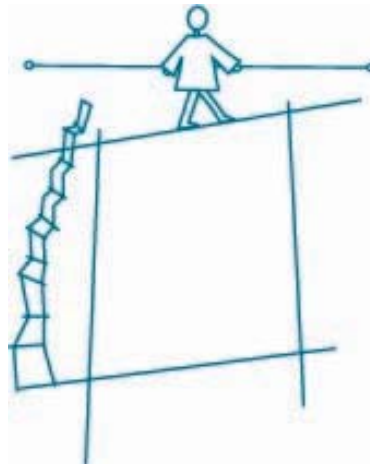
Principaux contenus

- Analyse de la situation avec les personnes concernées
- Aide pour la prise de recul et la préparation des améliorations souhaitées
- Facilitation de la communication
- Médiation selon besoin

Déroulement pratique

- Entretiens sur mesure en individuel et en médiation selon besoin
- Avec un-e spécialiste de la gestion de conflit

www.cappes.ch



Des propositions analogues sont disponibles pour les enseignant-e-s :

www.cappes.ch → Prestations → Professionnels de l'école