**CREATION ATELIER**

**Zoom du 30 janvier 2020**

* Présents au Zoom : Clarisse, Christine, Nathalie, Pierre
* Thème abordé lors du dernier Zoom : « connaissance de soi pour gérer ses émotions »
* Proposition d’atelier ce jour : le burnout
* Points abordés
  + Formations dispensées par Clarisse : « comment sortir du burnout sans passer par de multiples thérapies ». Clarisse s’est spécialisée sur le sujet via une formation suivie auprès d’une thérapeute canadienne
  + Le burnout est tabou : déni des personnes concernées
  + Charge mentale très forte : le cerveau fonctionne 24h/24
  + Accompagnement : suivi psy + coaching
  + Tout ce que l’on vit dans le quotidien et qui n’est pas normal : manque de reconnaissance -> points de vigilance
  + Travail en amont
    - Prise de conscience
    - 4 phases dans le burnout :
      * Recherche d’équilibre (soi avec soi)
      * Mental : la personne n’est bien nulle part
      * Hyper énergisation : déni
      * Epuisement quotidien
    - Renoncement/acceptation
    - Tout ce que l’on vit et qui n’est pas normal
    - Bien-être au travail
    - Légitimer
    - « Outils » à essayer :
      * Travail sur les valeurs et drivers
      * Apprendre à se faire plaisir après avoir effectué un travail sur ses limites sur soi
      * Trouver une nouvelle hygiène de vie
      * Suivi psy
      * Jeu de cartes dédié au burnout
      * Plan d’action dont gestion du temps
  + Propositions d’intitulé :
    - « Burn out des Chefs d’établissement et enseignants : comment prévenir ? » : le discours sera différent selon que nous nous adressons aux Chefs d’établissement ou aux enseignants
    - Sous-questions :
      * Comment gérer ?
      * Comment garder des espaces pour soi ?
    - « Stress au travail : comment prévenir ? »
    - « Burn out : non merci ! » L’atelier s’adresse dans ce cas à tout le monde
  + Proposition de déroulé :
    - Qu’est-ce que le burnout ?
    - Et vous, êtes-vous concerné ?
    - Que faire pour prévenir ? Exercices de respiration, applications : cohérence cardiaque, Bambou
    - Et maintenant vivez !
  + Comment amener le sujet au réseau CAE
    - Approche entreprise de l’Education Nationale : adapter au nom de l’éducation spécifique
    - 25 % de Chefs d’établissements avérés en burnout
    - Plan :
      1. Audit auprès des Chefs d’établissement, dans le cadre de législation
      2. Mise en place d’accompagnement via un plan de prévention à l’attention des Chefs d’établissement et du personnel enseignant : coaching
      3. Proposition de formation en intra :
         * Coaching spécifique pour les Chefs d’établissement
         * Coaching pour l’équipe enseignante

Organisation : se mettre d’accord avec le Chef d’établissement :

Il est nécessaire de prévoir des entretiens individuels en premier lieu : des personnes peuvent ne pas se sentir concernées par le burn out. L’idée est de prévoir des entretiens individuels par ordre alphabétique, pour éviter que le Chef d’établissement ne passe en premier et que les équipes se sentent en position d’infériorité. Les personnes ne doivent parler que d’elles uniquement, éviter ainsi d’avoir un déballage sur des récriminations contre untel ou untel.

Libérer la parole

Entretiens avec toutes les équipes, y compris le Chef d’établissement

Relation avec l’autre

Coaching d’équipe et coaching Chef d’établissement

* + - L’idée est de proposer un atelier en 4 phases : un atelier de présentation du style « teasing » pour donner envie ensuite de s’inscrire à la série de 4 ateliers. A voir en fonction de la faisabilité.
  + Actions pour le prochain Zoom :
    - **Tous : proposition de date du prochain Zoom : 20 février 2020. A confirmer par chacun ou fixer une date ultérieure.**
    - **Clarisse** : présentation qu’elle a effectuée sur le burnout
    - **Nathalie** : ce compte-rendu à transmettre aux participants + questions qu’elle posera au fur et à mesure de l’avancement du projet d’atelier
    - **Christine & Pierre** : apporter des éléments du fait de leur expérience du burnout au cours de leur carrière professionnelle