

SEL SOCIAL AND EMOTIONAL LEARNING ERASMUS TRAINING COURSE IN GALWAY REPUBLIC OF IRELAND

Formation pour enseignants - 25 heures de cours sur 5 jours - Dispensée par Atlantic Language School à Galway sur les compétences psycho-sociales : 5 grands aspects de la thématique traités durant les 5 jours de formation.

Dans le cadre de la convention signée entre le lycée Les Trois Sources et le Consortium Académique Erasmus +, deux enseignantes de l'équipe d'anglais ont bénéficié d'une formation sur les fameuses compétences psycho-sociales, autrement dénommées SEL (Social and Emotional Learning).

Déroulé de la formation :

Départ depuis Grenoble le dimanche 24 mars pour une arrivée à 21h30 à Galway.

Installation dans la chambre d'étudiant partagée par les deux enseignantes.

Pendant ce temps les autres stagiaires, qui n'étaient pas contraints par les dates de voyage (nous avons dû partir la veille du début de la formation et repartir le lendemain de la fin de la formation), les autres stagiaires ont profité d'une excursion aux Falaises de Mohair.

Retour le samedi 30 mars : départ Galway à 9.30 – arrivée Grenoble à 18.30

Horaires des cours :

Lundi : 8.15 – 14.30

Mardi, mercredi, jeudi et vendredi : 9. – 14.30



Cofinancé par le
programme Erasmus+
de l'Union européenne



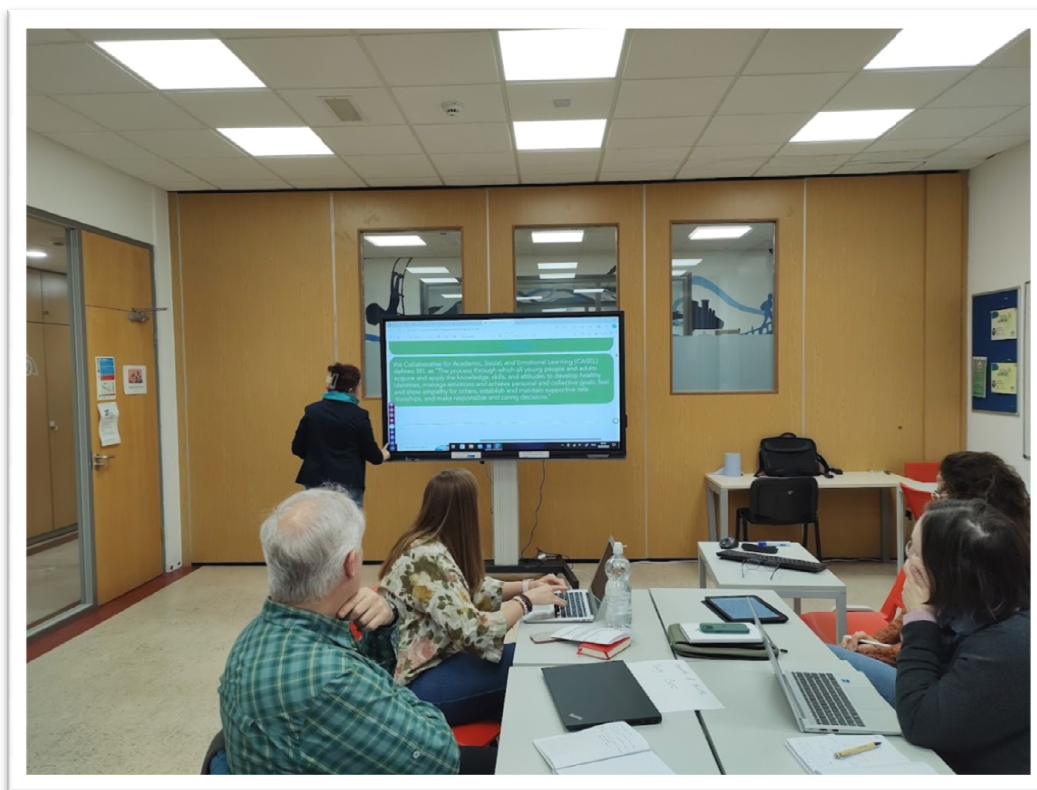
Lundi 25.03 : début de la formation à 8h15.

Rencontre avec les formateurs et les autres stagiaires ; nous étions 9 stagiaires (3 Françaises, 2 Allemands, une Polonaise, deux Espagnols, une Slovaque), seuls 4 enseignent en lycée, les autres sont à l'université.

Nous avons donné les documents pour Erasmus à la direction du centre de formation afin qu'ils soient visés et remis le dernier jour de la formation, comme exigé.

Nous avons visité le centre de formation qui occupe un étage d'un grand bâtiment situé en face de la gare routière de Galway et à deux pas de notre chambre étudiante.

Nous avons constaté que toutes les salles étaient occupées pour diverses formations : usage de l'écriture créative en classe, l'anglais professionnel, remise à niveau en anglais et nous nous sommes mis au travail dans une salle qui nous a été attribuée pour la semaine.



Les cours du lundi étaient dédiés à la **conscience sociale**, qui peut être définie comme la capacité de se projeter dans l'autre, d'adopter sa perspective et de comprendre ses us et coutumes selon son origine sociale, ethnique... Cette compétence est la clef de voûte des compétences psycho-sociales car c'est d'elle que vont pouvoir découler ou s'articuler les 4 autres.

Ce que la **conscience sociale** implique :

- reconnaître ses propres émotions et celles des autres
- utiliser les informations que ces émotions nous donnent afin de guider notre pensée et nos réactions.
- savoir discerner les motivations les pensées, motivations et sentiments chez les autres
- être conscient des différences culturelles ou sociales et les intégrer à notre perception d'autrui.



Cofinancé par le
programme Erasmus+
de l'Union européenne



EXEMPLES D'ACTIVITES

Ice breakers :

- En début d'année, pour apprendre à se connaître, Chaque élève choisit un adjectif qui représente un aspect de sa personnalité, qui commence par la même lettre que son prénom, qui est positif. Ex : Mickaël le matheux. Tour de table et c'est tout, pas besoin d'aller plus loin, les élèves peuvent réagir en posant des questions ou pas.

Dans un deuxième temps ; en rangée ou en groupe, selon disposition des tables, on donne son prénom et un adjectif, puis le suivant répète le prénom et l'adjectif du camarade, et ajoute les siens, puis le suivant répète ce qui a été dit par ses camarades et ajoute les siens...

CLASS CREDO

- En début d'année, faire rédiger un « Class Credo », un contrat de classe, par les étudiants / élèves. Ils réfléchissent tous ensemble à ce qu'ils souhaitent faire figurer (« s'engager dans les activités de classe », « être respectueux en toutes circonstances », « ne jamais repartir sans avoir compris quelque chose », « rester ouvert d'esprit »...) MAIS aussi, faire réfléchir nos élèves / étudiants aux conséquences du non respect du « Class Credo » et les faire figurer également. Tout le monde le signe puis on l'affiche dans la salle de cours pour s'y référer, le modifier, l'étoffer au besoin et si tout le monde est d'accord.

- Utiliser NOUS plutôt que VOUS « Nous allons procéder à un travail en groupe » ; « Interrogeons-nous sur tel aspect » etc.. Casser la dichotomie professeur/ classe = nous sommes ensemble.

NAVIGATION

- Convenir d'un temps dédié pendant le cours pour poser des questions (= utile pour les élèves qui n'osent pas interrompre, ou qui n'ose pas poser leur question).

- Toutes les 6 semaines, demander un feedback à nos élèves / étudiants leur laisser du temps en groupe pour faire émerger les points, puis par écrit, anonyme, sur un post it, ils notent 3 points : a rose, a thorn, a bud (une rose, une épine, un bourgeon) un point positif, un point négatif, un point intéressant mais pas assez développé ou qui mérite plus de place / de temps...

Les élèves /étudiants collent leur post-it MAIS le professeur n'en prend pas connaissance et continue son cours ou libère les jeunes si l'activité est terminée. Le prof explique qu'il préfère regarder au calme, seul. Le cours suivant le professeur a fait la synthèse des post its et adresse les points soulevés par les jeunes dans le but d'améliorer le cours, la relation professeur-élèves ...

- pause réflexive : toutes les 20 mn ou 10 mn avant la fin du cours, demander aux élèves / étudiants de nommer deux concepts / idées/ expressions avec lesquelles ils vont repartir du cours (= manière de les faire réfléchir au cours et au contenu. Ne pas demander ce qu'ils ont appris car pas pertinent, mais plutôt « avec quoi repartez-vous du cours ?). Possibilité pour le professeur d'évaluer également ce que les élèves retiennent.

- Evaluer le niveau d'investissement à l'oral en demandant « *sur une échelle de 0 à 5, 0 étant « je veux aller dormir » et 5 étant « je suis actif et plein d'énergie », évaluons notre état d'esprit face au cours qui nous attend !* » Très utile parfois de savoir et de verbaliser que la totalité du groupe est fatiguée ou en forme.

POUR LES PROFESSEURS

- Très important de toujours verbaliser nos intentions « Faisons cette activité en groupe car nous croyons en une méthode constructiviste », « faisons cette activité orale, nous savons que ce n'est pas ce que certains parmi nous préfèrent mais c'est important pour le groupe et le cours donc j'ai besoin de l'engagement de tous ».



Cofinancé par le
programme Erasmus+
de l'Union européenne



Mardi 26.03

Travail sur la compétence de **Gestion de Soi**, être capable de se contrôler, se calmer, repousser certaines réactions à chaud. Cette compétence implique également la capacité à percevoir les situations de stress afin de pouvoir mieux les appréhender, elle implique également la gestion de son temps, son travail, l'équilibre vie personnelle et vie professionnelle.

Travail sur la définition de SEL (Social and Emotional Learning) : *le processus par lequel **jeunes et adultes** acquièrent et appliquent les outils qui permettent une **évolution personnelle**, le **sentiment de bien-être** et la **maîtrise des émotions à un niveau personnel et collectif**.*

Importance de **la compétence de conscience sociale et conscience soi**, se **connaître soi**, repérer certaines **émotions et connaître ce qui les déclenche et ce qu'elles entraînent**. Accepter ses émotions car elles sont là pour nous signifier que quelque chose nous touche, raisonne en nous. Apprendre à être capable de prendre du recul sur une situation justement parce que nous savons ce qu'elle peut générer en matière d'émotion. Reconnaître et verbaliser nos émotions.

EXEMPLES D'ACTIVITES

- demander aux élèves / étudiants en travail à la maison de noter 2 ou 3 choses à propos d'eux sur padlet, le cours d'après demander aux élèves de lire et la classe doit deviner qui est qui. Ne pas rester dans l'évident mais dans le plus personnel (« j'ai voyagé dans tel endroit, j'adore préparer tel gâteau, mon plat préféré c'est, je déteste les lapins nains, j'aime telle ou telle série ... » et PAS « je suis une fille, j'ai les cheveux bruns »).
- activité de respiration pour gérer son stress et revenir à soi et à son corps. (Voir site internet)
- Méditation active <https://mentalhealthmatch.com/articles/skills/mindfulness-walk-5-senses-exercise-for-stress-and-anxiety>
- planning pour travailler efficacement et gérer son temps et sa concentration (voir la technique POMODORO en suivant le lien suivant : <https://todoist.com/fr/productivity-methods/pomodoro-technique>)
- travailler sur la gestion des priorités avec nos élèves / étudiants.
- Apprendre à nos élèves / étudiants à verbaliser ce dont on a besoin « j'ai besoin d'une pause », « est ce que je peux avoir plus d'espace / de temps », « je crois que j'ai besoin d'aide avec ce sujet.. ».
- et en particulier POUR NOUS PROFESSEURS, mais pour nos élèves / étudiants aussi: Importance cruciale équilibre vie professionnelle et vie privée.

Pour aller plus loin

<https://youtu.be/8QqrGW0tfE8>



Cofinancé par le
programme Erasmus+
de l'Union européenne



Mercredi 27 mars

Travail sur la **conscience de soi**, la capacité de reconnaître ses émotions, ses schémas de pensées ainsi que l'impact que ceux-ci ont sur notre compréhension (ou non compréhension) des autres et sur notre environnement personnel et académique (pour nos élèves /étudiants) et professionnel (pour nous enseignants).

Aider nos élèves / étudiants à prendre conscience de leurs points forts (académiques ou pas) et pas que de leurs points faibles.

Travail sur notre persona **en tant que professeur** (le traditionnaliste, le facilitateur, l'innovant, le mentor, le coach, le conteur, le questionneur socratique, l'animateur, le constructeur de communauté, le citoyen du monde).

Conclusion, nous sommes un peu tout cela avec des aspects plus ou moins développés. Devons-nous travailler certaines personae plus que d'autres ? Atténuer certaines ?

EXEMPLES D'ACTIVITES

- Travailler sur les émotions et passer en revue le plus grand nombre pour que les élèves prennent conscience de la très grande variété de celles-ci et qu'ils puissent ainsi reconnaître celles qu'ils ressentent = donner du vocabulaire.
- Création de carte de visite : amener les élèves / étudiants à réfléchir à leurs points forts et les illustrer sur leur carte sous forme de logo et slogan puis ils présenter les cartes de visite au reste de la classe en expliquant leur choix.
- donner quelques exemples de citations inspirantes et demander aux élèves / étudiants de les reformuler comme s'ils voulaient conseiller un ami.
- YOUR DREAM JOB : préparer un pitch d'une minute maximum afin de postuler pour le travail de ses rêves en incluant nos forces seulement, en étant positif et enjoué. Pas plus d'une minute.



Cofinancé par le
programme Erasmus+
de l'Union européenne





Cofinancé par le
programme Erasmus+
de l'Union européenne



Jeudi 24.03

Travail sur la compétence de prise de décision responsable ; la capacité à faire des choix constructifs et bienveillants respectueux de ses besoins et en toute connaissance de sa personnalité dans le but de répondre à une situation donnée avec des individus donnés qu'il convient également d'intégrer à notre réflexion.

En quoi ce choix va impacter les autres ? Pourquoi est ce que je veux faire ce choix ? Est-ce que cela est bon pour moi ? Est-ce que cela en vaut la peine ?

EXEMPLES D'ACTIVITES

- Communiquer clairement sur ses émotions, ses attentes, ses souhaits = prendre le temps de verbaliser et écrire sur un sujet qui nous met au défi. Puis Ecoute active et empathie= l'élève / étudiant s'exprime devant un autre élève / étudiant qui ne doit pas s'exprimer mais laisser parler le camarade. Par contre l'élève / étudiant qui écoute doit montrer son empathie en mimant (pouce levé, câlin à soi même, grimace, mimiques)



Repas au restaurant 'Hooked' avec des stagiaires de « Professional English » à 17.00



Soirée contes traditionnels irlandais au pub 'The Crane'



Cofinancé par le
programme Erasmus+
de l'Union européenne



Vendredi 25.03

Travail récapitulatif de la semaine, retours d'expériences et production de séances par les stagiaires, photo de groupe et retour des documents ERASMUS signés et tamponnés.

Retour en France.



Photo de groupe, dans notre salle de travail.

REMERCIEMENTS

Nous remercions le consortium académique pour l'opportunité qui nous a été offerte.

Nous remercions notre gestionnaire M. Galeron, notre chef d'établissement, M. Lesage, qui nous a autorisées à participer à cette formation.

Nous avons énormément appris lors de cette formation et nous espérons avoir apporté des pistes à nos collègues ainsi que l'envie d'en savoir plus sur les compétences sociales et émotionnelles.



Cofinancé par le
programme Erasmus+
de l'Union européenne

