

Journal de bord

Bien se connaître...

1. Qu'est-ce qui m'amène à travailler (ou à poursuivre) auprès de ces élèves, mes motivations?

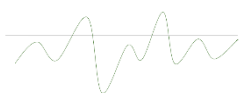
La responsabilité de chacun est de rester ancré malgré la turbulence.

2. Quelles sont les réactions des élèves et des adultes qui me déboussolent, me désorientent? Qu'est-ce qui me sort de ma zone d'éveil optimale? (Mon bouton rouge)

3. Quels sont mes indices qui me sortent de ma zone optimale (sensations, émotions, pensées)?

4. Qu'est-ce qui m'apaise, me permet de retrouver le calme intérieur (carte-soleil)?

5. Concrètement quelles sont les actions que je peux poser pour augmenter mon niveau d'énergie?



6. Quels objets personnels pourrais-tu installer dans ton environnement qui te servira d'ancrage?



7. Quels sont mes objectifs personnels et professionnels pour la suite de l'année?

Bien connaître son co-équipier

L'objectif ultime n'est pas de devenir les meilleurs amis du monde, mais plutôt de communiquer, d'échanger, de collaborer et de se soutenir mutuellement dans un climat d'entraide et de cohérence. Apprendre à danser ensemble, pour le bien-être des enfants.

