



ÉLÉMENTS À RETENIR



1. Le bien-être de l'enseignante ou de l'enseignant découle d'un équilibre entre sa vie professionnelle et sa vie personnelle.
2. Enseigner, c'est favoriser l'apprentissage des élèves en collaboration avec les élèves eux-mêmes, les autres membres du personnel, la direction, les parents et la communauté.
3. De nombreuses ressources pour le personnel scolaire existent. Il est important d'apprendre à demander de l'aide, à poser des questions et à demander conseil. Le soutien existe sous plusieurs formes : formations, accompagnement, rencontres, mentorat, autoformation, etc.
4. Faire preuve d'intégrité et demeurer professionnelle ou professionnel en tout temps (à l'école, à l'extérieur de l'école et en ligne) font partie des responsabilités.

CONSEILS PRATIQUES



- **Prenez le temps de connaître les élèves en dressant un profil d'élève et un profil de classe** afin de développer une bonne relation enseignante-élève ou enseignant-élève et une bonne dynamique de groupe qui aideront par la suite, lors de la planification, à créer des situations d'apprentissage authentiques, tenant compte des forces, des points à améliorer et des préférences de l'élève.
- **Planifiez efficacement votre enseignement et pensez aux résultats d'apprentissage que vous visez à long terme** pour ensuite les morceler à court et à moyen terme en utilisant diverses approches ou stratégies pédagogiques.
- **Profitez du mentorat sous toutes ses formes** (formel, informel, à l'école et à l'extérieur de l'école).
- **Demeurez organisée ou organisé** et établissez une liste de priorités afin de maintenir un équilibre entre votre travail et votre vie personnelle, pour assurer votre bien-être.
- **Soyez réflexive ou réflexif** en continuant à vous évaluer et vous remettre en question pour évoluer et apprendre. Toutefois, il ne faut pas oublier de prendre son propre pouls pour ralentir au besoin.

Les personnes résilientes font preuve de souplesse et d'adaptation et sont en mesure de surmonter les situations stressantes et les difficultés de la vie. En milieu de travail, elles résistent bien à la pression, s'adaptent rapidement au changement et agissent de façon résolue.

(source Résilience - Les 5 R de la santé mentale au travail)
www.morneaushpell.com)

Il n'y a pas d'erreurs dans la vie, il n'y a que des leçons. Il n'existe pas d'expériences négatives, il n'y a que des occasions de mûrir, d'apprendre et d'avancer le long de la voie de la maîtrise de soi.

Robin S. Sharma

ACRONYMES ET DÉFINITIONS

| | |
|--------------|---|
| PIPNE | Programme d'insertion professionnelle du nouveau personnel enseignant |
| PAP | Plan annuel de perfectionnement des enseignantes et des enseignants |
| PAÉ | Plan d'amélioration de l'école |
| CAP | Communauté d'apprentissage professionnel |