



# Fiches bien-être et méthodo

Out of the Books  
FESTIVAL

Enseignement : *Secondaire (transition générale ou transition technique)*  
Année : *Peu importe*

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Ordinateur
- Google éducation
- Internet

## TIMING

Peu importe

## RESPONSABLE DU PROJET

Adèle Collignon : [Collignon\\_adele@hotmail.com](mailto:Collignon_adele@hotmail.com)

## DESCRIPTION

Pendant le confinement de 2019, nous nous sommes rendues compte grâce à un questionnaire bien-être que nos élèves avaient le temps long et le moral à plat. Nous avons créé des fiches bien-être sur Google Slides, outil qui nous permettait de travailler en collaboration chacune chez nous. Chaque jour, nos élèves recevaient des conseils pour mieux dormir, bouger davantage, diminuer leur stress, augmenter leur estime de soi et gérer leurs émotions désagréables.

La semaine suivante, nous leur avons envoyé des fiches méthode afin qu'ils parviennent à se mettre au travail dans ces circonstances particulières.

## LES COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Prendre conscience de ses intelligences intrapersonnelle et émotionnelle et les gérer
- Acquérir de meilleures méthodes d'organiser, de gestion du temps...
- Développer ses soft skills

## POUR ALLER PLUS LOIN...

Les sites de référence ou vidéos sur le sujet :

Chaine « Tout le monde s'en fout » sur l'estime de soi, le stress, les émotions ou l'après confinement

- <https://www.youtube.com/c/Ettoutlemondesenfout/>

Chaine « Méditation du geek »

- <https://www.youtube.com/watch?v=B4iijPJo6w>

## LES DÉCLINAISONS POSSIBLES DU PROJET

- Faire des fiches collaboratives sur n'importe quel sujet qui pourrait intéresser nos collègues et leurs élèves. Ex. quelles activités faire avec les élèves pour préparer Noël ?



### LES CONSEILS DU CRÉATEUR

- Il faut avoir une bonne plateforme coopérative, une équipe motivée par le sens du projet, une discipline de travail, une curiosité intellectuelle, des compétences relationnelles et des soft skills nécessaires au travail collaboratif dont l'audace, la confiance en soi, la créativité, être capable d'accepter les remarques des autres, oser dire ce qui ne va pas pour corriger le travail des autres, être capable de prendre du détachement sur sa création...