

## Développer ma qualité de vie d'enseignant-e

## B

### Quelques moyens utiles pour prendre soin de la qualité de vie liée à l'enseignement

Domaine	Dans quelle mesure est-ce que j'utilise les moyens suivants ?	++	+	+/-	-	--
Charge de travail	Analyser les difficultés et chercher les moyens d'y remédier Renoncer à vouloir changer ce qui ne peut l'être Gérer mon temps (planifier, établir des objectifs, prévoir des temps et délais réalistes) Faire une chose à la fois Eviter de systématiquement remettre les choses à plus tard Oser dire non ; déléguer si c'est possible					
Collaboration entre collègues	Dire mes besoins, demander de l'aide Développer la solidarité Soigner la communication, pratiquer l'écoute active Prévenir et gérer les conflits					
Relations avec les parents et d'autres partenaires	Développer la collaboration avant que ne surviennent des problèmes et la nécessité de se rencontrer pour en parler Utiliser les outils de communication Recourir à la médiation d'une tierce personne au besoin					
Gestion de la classe et des élèves	Développer des stratégies de gestion de situations difficiles S'entraider entre collègues ; faire appel à des spécialistes					
Reconnaissance	Porter attention aux signes de reconnaissance reçus Demander du feed-back Valoriser les autres et leur exprimer mon appréciation					
Identité et développement professionnels	Me tenir à jour, me perfectionner Prendre part à des analyses de pratiques professionnelles Discuter avec mes collègues de notre métier					

## Améliorer la qualité de vie au niveau de l'école

### Ce que la direction - avec le corps enseignant - peut faire pour la qualité de vie dans l'établissement

Les responsables scolaires ont plusieurs moyens d'agir pour que les enseignant-e-s se sentent bien.

#### En prévention

- Mettre en place une organisation efficace
- Développer des projets visant à favoriser un climat d'école sain, valorisant l'entraide, l'équité
- Prévoir des espaces d'écoute, d'analyse de pratiques, de formation au sein de l'établissement et en dehors

#### Au quotidien

La direction prend soin de la qualité de vie dans l'établissement en :

- communiquant avec les enseignant-e-s, s'intéressant à leur vie, à leurs besoins, à leur santé
- veillant à ce que les règles de l'école soient claires, connues, respectées et appliquées par tous
- planifiant à l'avance les activités de l'école et les séances sur l'année
- favorisant une gestion équitable et en intervenant au besoin pour réguler les tensions
- évitant les propos agressifs et les menaces

#### Lorsqu'un problème survient

- Traiter les problèmes à fond : clarification, recherche et mise en place de solution et surtout, suivi
- Si une critique est formulée à l'égard d'un-e enseignant-e : rassembler des informations précises, écrites de préférence, en parler avec l'enseignant-e, l'écouter et chercher ensemble les solutions possibles, décider les actions à mettre en œuvre et la manière de vérifier que le problème soit bien résolu