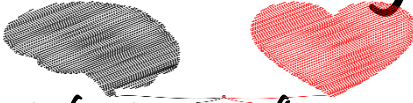


Suis-je à l'écoute des signes ?



« On est souvent plus stressé que l'on pense » Dr Sophie Maffolini

Cochez la réponse qui correspond à votre état/ situation actuel(le).

Depuis quelques semaines...

1- Je respecte mes limites et/ou mes objectifs

Exemples d'objectifs : J'arrête de travailler à 16h30... Je présente mes limites aux autres (dire non par exemple)...

☐ Jamais

☐ parfois

☐ souvent

☐ toujours

2- Je suis fier(e) du travail que j'accomplis en ce moment

☐ Jamais

☐ parfois

☐ souvent

☐ toujours

3- Je me sens envahi(e) par les problèmes liés au travail même à la maison

☐ Jamais

☐ parfois

☐ souvent

☐ toujours

4- Je ressens un sentiment de culpabilité ou j'ai de la difficulté à lâcher prise lorsqu'un élève vit des difficultés persistantes (comportement / apprentissage)

☐ Jamais

☐ parfois

☐ souvent

☐ toujours

5- Je perçois des douleurs physiques (épaules, dos, ventre, bras...)

☐ Jamais

☐ parfois

☐ souvent

☐ toujours

 Cette semaine, je ...	oui	non
 me respecte (limites/objectifs)		
me félicite/ me valorise		
me détache des problèmes du travail		
me rappelle ce qui appartient aux autres et à moi (lâcher prise)		
vis des douleurs physiques (intensité?)		

 Cette semaine, je ...	oui	non
 me respecte (limites/objectifs)		
me félicite/ me valorise		
me détache des problèmes du travail		
me rappelle ce qui appartient aux autres et à moi (lâcher prise)		
vis des douleurs physiques (intensité?)		

 Cette semaine, je ...	oui	non
 me respecte (limites/objectifs)		
me félicite/ me valorise		
me détache des problèmes du travail		
me rappelle ce qui appartient aux autres et à moi (lâcher prise)		
vis des douleurs physiques (intensité?)		

 Cette semaine, je ...	oui	non
 me respecte (limites/objectifs)		
me félicite/ me valorise		
me détache des problèmes du travail		
me rappelle ce qui appartient aux autres et à moi (lâcher prise)		
vis des douleurs physiques (intensité?)		

 Cette semaine, je ...	oui	non
 me respecte (limites/objectifs)		
me félicite/ me valorise		
me détache des problèmes du travail		
me rappelle ce qui appartient aux autres et à moi (lâcher prise)		
vis des douleurs physiques (intensité?)		

 Cette semaine, je ...	oui	non
 me respecte (limites/objectifs)		
me félicite/ me valorise		
me détache des problèmes du travail		
me rappelle ce qui appartient aux autres et à moi (lâcher prise)		
vis des douleurs physiques (intensité?)		

 Cette semaine, je ...	oui	non
 me respecte (limites/objectifs)		
me félicite/ me valorise		
me détache des problèmes du travail		
me rappelle ce qui appartient aux autres et à moi (lâcher prise)		
vis des douleurs physiques (intensité?)		

 Cette semaine, je ...	oui	non
 me respecte (limites/objectifs)		
me félicite/ me valorise		
me détache des problèmes du travail		
me rappelle ce qui appartient aux autres et à moi (lâcher prise)		
vis des douleurs physiques (intensité?)		



Conditions d'utilisation

Respect des droits d'utilisation et de reproduction.

L'acheteur du document peut l'utiliser
pour usage personnel et/ou pour sa classe.

Il est interdit de vendre ni de partager
le document avec d'autres collègues.

Vous pouvez bien sûr partager le lien de la [boutique Profépanoui](#).



Merci de laisser le logo Profépanoui sur les documents.

N'hésitez pas à identifier @Profépanoui sur vos
publications [Instagram](#) ou [Facebook](#)

