



# 2 secondes !

L'info bien-être des circos du  
Loir-et-Cher

N°2, avril 2024



du 2 Secondes : Mme Barranco, IEN Contres, Mme Richon, IEN Vendôme, Sandrine Fiou, CPC Blois V, Laurine Herpin, CPD EPS, Valérie Lhuillier, CPD LV, Pascaline Pignon, CPD EAC, Hélène Riquin, CPD Maternelle

## Et si l'école...

- Avait un panneau « kif du jour »
- Avait le rituel d'un repas commun un midi
- Avait un concours de fourchelangue !

## Une appli...



...randonner en s'amusant !



## Les anti-sèches du bonheur de Jonathan Lehmann

J'observe la vie, j'évite de lui résister, je surfe sur les vagues qu'elle m'envoie.

Parfois la vie m'encourage, parfois elle me challenge, mais elle veut toujours mon bien.

## Et si on utilisait la communication positive !

- ✿ Instaurer le calme en soi, puis une intention positive
- ✿ Annoncer son intention de communiquer en toute confiance
- ✿ Parler, écouter, reformuler
- ✿ Annoncer les décisions et les compromis
- ✿ Remercier son interlocuteur

