



# KINDNESS STARTS WITH ONE®

The Random Acts of Kindness Foundation • Manuel du formateur Kindness in the Classroom®

La gentillesse en classe®

## Cultiver la résilience Grâce à la gentillesse

Les personnes résilientes ont une plus grande capacité de gentillesse et peuvent créer des relations plus fortes et plus significatives. Les participants à cette session participeront à des activités reliant la gratitude et la gentillesse à la résilience, tout en apprenant à inspirer et à responsabiliser les élèves pour qu'ils partagent la gentillesse grâce au programme La gentillesse en classe. La mise en œuvre de la gentillesse dans la salle de classe créera un effet durable dans votre école où **la gentillesse devient la norme et non l'exception.**

Ce manuel de formation a été rédigé pour les écoles qui se préparent à mettre en œuvre la gentillesse en classe en tant que **plus** intervention universelle. Cependant, des sections de cette formation peuvent être retirées ou modifiées pour répondre aux besoins de votre école et/ou de votre personnel.

N'hésitez pas à envoyer un e-mail [info@randomactsofkindness.org](mailto:info@randomactsofkindness.org) avec toutes les questions.

### Objectifs

Les participants vont :

- Être **inspiré** créer une culture de la bienveillance.
- Être **habilité** mettre en œuvre le programme Kindness in the Classroom.

- Créé un**action** prévoyez d'utiliser les outils et ressources Kindness in the Classrooms dans votre classe.

## Matériaux et configuration

### Liste de contrôle des matériaux

Assurez-vous de préparer et d'emballer les éléments suivants pour votre formation !

#### Dossiers des participants

Tout ce qui est listé ci-dessous est disponible [sur notre site Internet](#) à l'exception du papier à lettres vierge.

- ☐ Programme de participation
- ☐ Attrape-notes
- ☐ Carte de bingo de gentillesse
- ☐ 5 façons d'être gentil
- ☐ Station videC'estry (2 pièces) et enveloppes (2)
- ☐ Présentation du cadre de gentillesse
- ☐ Plan de leçon modèle : L'ondulation de la gentillesse ;  
2e année, Unité 1-Respect, Leçon 1
- ☐ Documents de mise en œuvre de la gentillesse :
  - K-5 ou 6-8 Comment enseigner KIC
  - Aperçu de l'unité K-5 ou 6-8
  - Connexion enseignant
  - Exemple de calendrier de mise en œuvre
- ☐ Test d'évaluation

#### Trousses du formateur

- ☐ Présentation PowerPoint (avec vidéos)
- ☐ Documents du dossier du participant (site Web RAK)
- ☐ Manuel du formateur
- ☐ Signes de table de niveau scolaire
- ☐ Balles pour jouer au Gratitude Ping Pong (assez pour la moitié de la classe)
- ☐ Grand bol pouvant contenir de l'eau
- ☐ Une petite pierre par participant
- ☐ Each Kindness Book (ou pouvoir accéder à une vidéo de lecture du livre Each Kindness sur YouTube)
- ☐ La gentillesse dans les paquets d'exposition de l'unité de classe
  - Une copie de l'intégralité de l'unité 1-Respect pour chaque niveau scolaire doit être téléchargée et imprimée à partir du site Web de RAK et placée sur chaque tableau de niveau scolaire.  
Chaque unité comprendra :
    - ☐ Présentation de l'unité
    - ☐ 4 leçons
    - ☐ Projets
    - ☐ Carte des normes
    - ☐ Lettre Accueil

- **Activité alternative :** *Si vous choisissez d'utiliser la technologie pour explorer l'unité Respect, veuillez vous assurer qu'il y a suffisamment d'ordinateurs portables et/ou de tablettes pour l'ensemble du groupe*

☐ Liste de contrôle du panier de table

## Graphiques

- ☐ Tableau des accords de groupe (liste des accords de groupe à partir de PowerPoint)
- ☐ Parking (vide avec en-tête Parking)
- ☐ Tableaux 3-2-1 (papier vierge ; un pour chaque niveau scolaire)
- ☐ Tableaux des questions d'exploration et de planification (papier vierge ; un pour chaque niveau scolaire)

## Liste de contrôle des matériaux

### Matériaux

- ☐ Signe en feuille
- ☐ 1 stylo par signe en feuille
- ☐ Porte-noms (un pour chaque participant)
- ☐ 2 sharpies
- ☐ 1 bloc de papier vierge Post-it Chart
- ☐ 1 chevalet
- ☐ Ensemble de marqueurs
- ☐ Carillons/créateur de bruit
- ☐ Panier pour recueillir les formulaires d'évaluation
- ☐ Paniers avec goodies (facultatif)

### ET EN

- ☐ Ordinateur portable
- ☐ Projecteur
- ☐ Adaptateurs appropriés, si nécessaire
- ☐ Filtrer
- ☐ Haut-parleurs (pour lire des vidéos et de la musique)
- ☐ Liste de lecture/musique
- ☐ Pointeur/Avance de diapositive
- ☐ Rallonge, si nécessaire

### Configuration de la salle

- ☐ 1 tableau par classe niveau; 4-6 participants par table
- ☐ Tableau du matériel du formateur (près de l'avant de la salle/de l'écran)
- ☐ Signe-dans le tableau (près de l'entrée)



# Tâches de formation

## Une semaine avant l'entraînement :

- ☐ Vérifiez la réservation et la configuration de la salle
- ☐ Confirmez Wi-Fi'accède et mot de passe
- ☐ Préparer les dossiers des participants
- ☐ Rassemblez les matériaux sur la liste de contrôle
- ☐ Entrez les informations du présentateur sur la dernière diapositive

## Journée de formation :

- ☐ Configurer la présentation PowerPoint
- ☐ Configurez la liste de lecture et les haut-parleurs ; jouer de la musique pendant que les participants entrent dans la salle de formation
- ☐ Tester l'avancée des diapositives, les vidéos et les haut-parleurs
- ☐ Mettre en place le signe dans le tableau avec signe dans une feuille, des porte-noms, des stylos, des feutres et un panier d'évaluation
- ☐ Mettre en place la table des formateurs avec le manuel du formateur, les carillons/bruiteurs, les marqueurs
- ☐ Mettre en place un chevalet et du papier graphique vierge
- ☐ Accrochez le tableau des accords de groupe (placez-le sur le chevalet ou le mur près de l'avant de la salle de formation)
- ☐ Hang Parking Lot (sur le côté ou à l'arrière de la salle d'entraînement)
- ☐ Placer les paniers au centre des tables
- ☐ Placez les paquets de cours du niveau scolaire KiC sur les tables (sous les paniers ou vers l'avant de la table)
- ☐ Placez les dossiers des participants et les cochons sur les tables (un à chaque siège)
- ☐ Placer la note signes de niveau sur les tables
- ☐ Accrochez le tableau 3-2-1 (papier graphique vierge) sur les murs près des tables des participants
- ☐ Accrochez des tableaux de questions d'exploration et de planification (papier graphique vierge) sur les murs près des tables des participants

## Après l'entraînement:

- ☐ Si vous collectez une feuille de présence, pensez à terminer un e-mail de remerciement aux participants. Personnalisez cet e-mail avec les réponses aux questions sur le parking sans réponse ou les ressources demandées pendant la formation.
- ☐ Recueillez ou photographiez les grilles 3-2-1 et Questions d'exploration et de planification. Partagez les résultats avec les administrateurs et votre contact Random Acts of Kindness.
- ☐ Numérisez et envoyez les formulaires d'évaluation par e-mail au contact de Random Acts of Kindness.
- ☐ Remplir le formulaire Réfléchir et se connecter. Scannez et envoyez le formulaire par e-mail au contact Random Acts of Kindness.



## Formateurs' Ordre du jour À unCoup d'œil

Durée	Section	Sujet	Activité et discussion
30 minutes .	1	Bienvenue et présentations	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduction aux actes de gentillesse aléatoires et gentillesse en classe</li> <li>• Accords de groupe</li> <li>• Entretien ménager</li> <li>• Objectifs</li> <li>• Ordre du jour</li> <li>• Objectif d'apprentissage personnel</li> </ul>
15 min.	2	Activité d'échauffement	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paire Partager</li> </ul>
10 minutes .	3	Raisonnement	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mini-enseignement sur la justification</li> </ul>
10 minutes .	4	Résilience	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partenaires du coude</li> </ul>
15 min.	5	Gentillesse Science de la gentillesse	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bingo de la gentillesse</li> <li>• Mini-enseignement sur la science de la gentillesse</li> </ul>
15 min.	6	Gratitude Sciences de la gratitude	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ping-pong de gratitude</li> <li>• Mini-enseignement sur la science de la gratitude</li> </ul>
15 min. Casser			
15 min.	7	Stratégies de gentillesse pour renforcer la résilience	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stratégies pour renforcer la résilience</li> <li>• Mini-enseignement</li> <li>• 5 façons d'être gentil</li> <li>• Traitement dans Notes Catcher</li> </ul>
40 min.	8	Il y a un courrier pour vous!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rédaction d'une lettre de gratitude</li> </ul>
20 min.	9	Pourquoi la gentillesse en classe ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La gentillesse en classe</li> <li>• Avantages</li> </ul>
30 minutes .	dix	La bonté dans la leçon modèle de classe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leçon modèle de l'ondulation de la gentillesse (2e année, Unité 1 - Le respect, Leçon 1)</li> </ul>
30 minutes. Déjeuner			

---

Suite à la page suivante...

Durée	Section	Sujet	Activité et discussion
10 minutes .	11	Vidéo	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vidéo</li></ul>
60 min.	12	La gentillesse dans l'exploration de l'unité de classe	<ul style="list-style-type: none"><li>• Unité d'exploration de la gentillesse en classe (unité de respect)</li><li>• Graphiques 3-2-1</li></ul>
15 min. Casser			
60 min.	13	Mise en œuvre et planification	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exploration des matériaux</li><li>• Questions d'exploration et de planification</li></ul>
30 minutes .	14	Fermeture	<ul style="list-style-type: none"><li>• Questions et réponses</li><li>• Examen du parc de stationnement</li><li>• Examen des objectifs</li><li>• Activité de clôture</li><li>• Formulaires d'évaluation</li><li>• Merci!</li></ul>

# Introduction

## Section 1

### Composants de cette section :

- Bienvenue et merci !
- Introduction à The Random Acts of Kindness Foundation et Kindness in the Classroom
- Accords de groupe
- Entretien ménager
- Objectifs
- Ordre du jour
- Objectif d'apprentissage personnel

### Matériaux:

- ☐ Tableau des accords de groupe
- ☐ Terrain de stationnement
- ☐ Paquet participant



#### Conseils de l'animateur

Préparez la salle de formation pour les participants 30 minutes avant le début de votre formation. Lorsque les participants entrent, faites jouer une musique joyeuse et entraînante. Accueillez les gens lorsqu'ils entrent et aidez-les à les diriger vers leur table de niveau scolaire.

Essayez de ne pas vous précipiter pendant cette partie de la journée. C'est le moment où les participants s'installent, apprennent à se connaître et se préparent pour la formation. C'est le moment pour vous de créer le ton que vous souhaitez conserver pour le reste de la journée.



Bonjour!

**Note**

Cette diapositive sera projetée lorsque les participants entreront dans la salle.





Bienvenue et merci

#### Note

Dans votre introduction, vous avez la possibilité de gagner en crédibilité auprès des participants en expliquant votre connexion ou votre enthousiasme pour la gentillesse en classe. Prenez le temps d'expliquer pourquoi c'est important pour vous.



#### Astuce de l'animateur

Si vous avez des gens qui observent plutôt que de participer, assurez-vous de les présenter afin que le group sait qui ils sont et pourquoi ils sont là.

#### Scénario

*Accueillir! Je veux commencer la journée en vous remerciant pour votre service envers nos enfants! Vous méritez d'entendre cela tous les jours !*

*Je m'appelle \_\_\_\_\_ et je suis... (voir les NOTES ci-dessus pour une introduction complète.)*

*Nous allons passer la journée à cultiver la résilience par la gentillesse pour vous et vos élèves. Toute la formation et le matériel que nous utiliserons aujourd'hui vous sont fournis gratuitement par The Random Acts of Kindness Foundation, ou RAK en abrégé. Toutes les ressources que nous utilisons se trouvent dans le programme Kindness in the Classroom ou sur la page des éducateurs du site Web. [www.randomactsofkindness.org](http://www.randomactsofkindness.org)*

*Prenons quelques minutes pour vous présenter.*

- Nom,
- École,
- Quelque chose qui vous a fait rire la semaine dernière.

#### Directions

Accordez quelques minutes aux participants pour se présenter à leur table (ou à l'ensemble du groupe s'il s'agit d'un petit groupe).

#### Scénario

*Je suis ravi de passer la journée avec vous! J'espère que vous repartirez plein d'énergie et prêt à commencer l'année scolaire avec de nouveaux outils et idées pour non seulement aider vos élèves, mais vous-même et les uns les autres.*

## Imagine a world...

where you can succeed by being nice,  
where we all pay it forward,  
where people look out for each other,  
where kindness is the philosophy of life.



## Actes de gentillesse aléatoires Introduction

### Scénario

*Avant de commencer, je veux vous inviter à fermer les yeux ou à diriger votre regard vers le sol.*

*Imaginez un monde où vous pouvez réussir en étant gentil, où nous donnons tous au suivant, où les gens veillent les uns sur les autres, et où la bienveillance est la philosophie de vie.*

*Visualisez à quoi ressemblerait ce monde par vous-même. (pause)*

*Pensez au monde que vous avez créé dans votre esprit. Maintenant, réfléchissez à ce à quoi ressemblerait ce monde dans votre école.*

*Ouvre tes yeux. La Random Acts of Kindness Foundation travaille avec des gens incroyables comme vous pour créer des écoles où cela est une réalité.*





## La mission des actes de gentillesse aléatoires

### Scénario

*La mission Random Acts of Kindness est de faire de la gentillesse la norme !*

*Ils prévoient de remplir cette mission en offrant des ressources en ligne gratuites aux ÉCOLES, au LIEU DE TRAVAIL, aux FAMILLES et aux COMMUNAUTÉS.*

*Consultez leur site Web à [www.randomactsofkindness.org](http://www.randomactsofkindness.org) pour apprendre plus.*



## Le cadre des actes de gentillesse aléatoires

### Scénario

C'est le cadre RAK utilisé comme base pour le programme *Kindness in the Classroom*.

Chaque unité comprendra une occasion de :

- **inspirer** le public, qu'il soit étudiant ou adulte,
- **habiliter** en leur donnant des compétences ou des connaissances,
- leur donner la possibilité de **lo**,
- offre leur une occasion de **refléter** sur leur apprentissage/actions, et
- donner le temps de **partager** leurs pensées

Vous verrez également ce cadre modélisé tout au long de la journée d'aujourd'hui.

## Group Agreements

- 1 **Be Present:** Work to stay engaged
- 2 **Be Brave:** Step up and step back
- 3 **Be Kind:** Maintain a safe space for meaningful conversation
- 4 **Be Aware:** Take care of yourself, take care of others



### Conseils de l'animateur

Assurez-vous que vous enregistrez des mots ou des phrases exacts. Ne les paraphrasez pas. Honorez leurs paroles. Si vous n'entendez pas ou commencez à oublier ce que le participant a dit, demandez des éclaircissements ou demandez-lui de se répéter.

Au fur et à mesure que vous les enregistrez, alternez les couleurs entre deux couleurs différentes. (Évitez les marqueurs jaunes car ils sont difficiles à voir.) Essayez d'utiliser des marqueurs en gras afin que tous les accords de groupe puissent être vus de tous les endroits de la salle.

Éliminer tous les accords de groupe qui ne sont pas acceptés par tous.

## Accords de groupe

### Scénario

*Il est important de développer des accords de groupe. Les accords de groupe donnent le ton et permettent de comprendre comment le groupe travaillera ensemble aujourd'hui. J'ai commencé une liste d'accords pour nous et je vous donnerai l'opportunité d'ajouter des accords. Reprenons notre liste :*

- *Soyez présent : travaillez pour rester engagé.*
- *Soyez courageux : avancez et reculez.*
- *Soyez gentil : Maintenez un espace sûr pour une conversation significative.*
- *Attention : prenez soin de vous et autres.*

*Y a-t-il d'autres accords que vous aimeriez ajouter?*

### Directions

Faites une pause et laissez aux participants le temps de répondre.

### Scénario

*Chacun est responsable de suivre les ententes collectives et de « dénoncer » une entente collective si elle est contestée. Vous pouvez me faire savoir si un accord est contesté ou le porter vous-même à l'attention du groupe - selon ce qui vous convient le mieux.*

*Jetons un dernier coup d'œil à notre liste et donnez-moi un "Thumbs Up" si nous sommes d'accord sur nos accords de groupe !*

### Directions

Afficher tableau que le groupe pourra voir tout au long de la journée.





## Housekeeping

### Entretien ménager

#### Directions

Informez les participants :

- où se trouvent les toilettes et
- où ils peuvent trouver de l'eau et/ou des collations.

Ajoutez toute autre information importante pour les participants à cette liste.

## Learning Objectives

- 1 Be **inspired** to create a culture of kindness
- 2 Be **empowered** to implement the Kindness in the Classroom curriculum
- 3 Create an **action** plan to utilize Kindness in the Classroom tools and resource in your classroom



## Objectifs d'apprentissage

### Scénario

*Sortons nos dossiers et trouvons votre agenda. Comme vous pouvez le voir, nous avons trois objectifs pour la journée. À la fin de la journée, vous :*

- *Laissez-vous inspirer pour créer une culture de la bienveillance,*
- *Être habilité à mettre en œuvre le programme Kindness in the Classroom, et*
- *Créez un plan d'action pour utiliser les outils et ressources de Kindness in the Classroom dans votre classe.*

## Agenda & Materials

### Ordre du jour et matériel

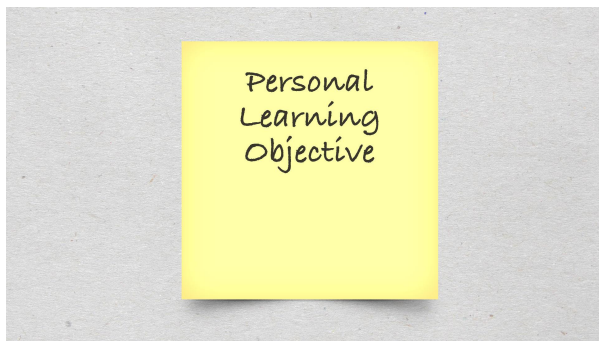
#### Scénario

*En regardant notre ordre du jour aujourd'hui, nous avons commencé à \_\_\_\_\_.*

*Nous ferons une pause pour le déjeuner à \_\_\_\_\_ et nous dirons ensuite "Adieu !" par \_\_\_\_\_. Il y aura des pauses tout au long de la journée donc, conformément à nos ententes collectives, assurez-vous de prendre soin de vous lorsque cela est nécessaire.*

*Il y a plusieurs documents que nous utiliserons pendant la journée et je vous ferai savoir quand vous aurez besoin de trouver un document pour nos activités pendant la journée. Nous avons un formulaire d'évaluation au dos de votre dossier que nous vous demanderons de remplir avant votre départ. Si vous devez partir plus tôt, veuillez remplir le formulaire d'évaluation et le laisser dans le panier sur le panneau dans le tableau.*

*Vous avez peut-être remarqué les paniers sur vos tables. Il y a du matériel et des goodies, comme des mouchoirs, des stylos et des post-it. N'hésitez pas à utiliser ces éléments au besoin.*



## Objectif d'apprentissage personnel

### Scénario

*Nous venons de prendre le temps de revoir ce que nous avons prévu en groupe pour aujourd'hui. Je vous invite maintenant à vous fixer un objectif d'apprentissage personnel pour la journée. Sur votre carnet de notes, écrivez une ou deux choses que vous aimeriez pouvoir faire d'ici notre départ aujourd'hui. Utilisez cet objectif pour guider votre apprentissage.*

### Directions

Donnez aux participants quelques minutes pour enregistrer leur objectif d'apprentissage personnel sur leur carnet de notes.

### Scénario

*Y a-t-il des volontaires qui aimeraient partager leur objectif d'apprentissage personnel avec le groupe ?*

### Directions

Faites une pause pour laisser les participants se porter volontaires. Recueillez les réponses de quelques volontaires.

### Scénario

*Merci pour le partage! Ce sont de grands objectifs. Placez votre objectif là où vous pouvez le voir tout au long de la journée pour vous rappeler ce vers quoi vous travaillez pendant cette formation.*

Temps estimé : 15 minutes

# Réchauffer

## Section 2

---

Composants de cette section :

- Jumeler et partager

Matériaux:

- ☐ Carillons/Noisemaker

Activité:

- Paire Partager

## Warm Up Activity

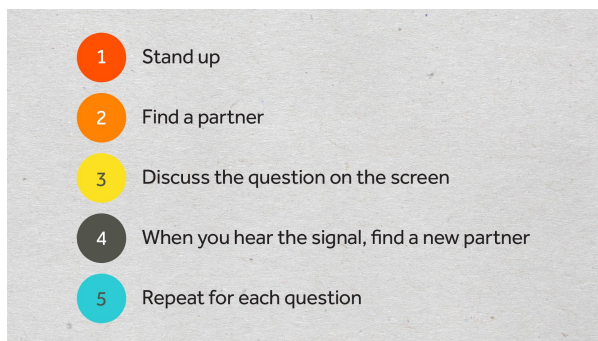


## Activité d'échauffement

### Scénario

*Pour nous motiver pour la journée, nous avons une activité d'échauffement rapide pour vous ! Nous allons nous jumeler et partager.*





### Conseils de l'animateur

Pendant ce temps et tout au long de la formation, les formateurs traiteront une activité en animant une discussion. Voici quelques conseils pour réussir à animer une discussion :

- Assurez-vous de faire une pause après avoir posé une question. Bien que cela puisse vous sembler un silence gênant, cette pause permet aux participants de réfléchir à leur réponse à la question.  
Une stratégie pour vous aider à déterminer la durée de votre pause consiste à compter lentement jusqu'à 10 dans votre tête.
- Évitez de dire des choses comme « Ne me forcez pas à choisir quelqu'un pour partager sa réponse », car cela crée un environnement d'apprentissage dangereux.
- Si les participants dans leur ensemble ne se portent pas volontaires pour répondre, faites-le-leur savoir ici  
seront d'autres occasions de discussion et de partage plus tard dans la journée.
- Encouragez et renforcez la discussion en disant des choses comme : « C'est une excellente perspective ! » Vous pouvez partager votre point de vue ou votre expérience avec les participants lorsque cela est pertinent pour la discussion (mais veillez à ne pas dominer la discussion).
- À la fin de la discussion, remerciez les participants d'avoir partagé et participé.

## Activité de partage de paires


### Scénario

*Quand je dis "Allez !", tout le monde se lèvera et trouvera un partenaire.*

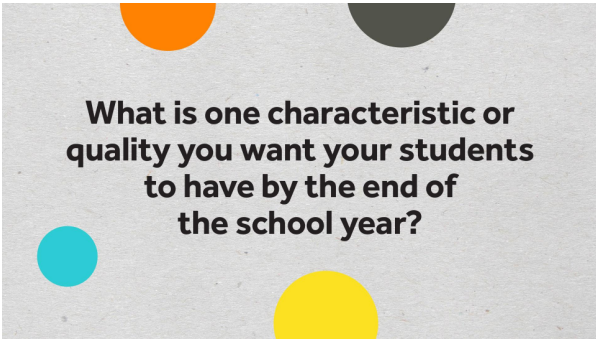
*Si vous ne trouvez pas de partenaire, créez un groupe de trois. Je vais afficher une question à l'écran et vous donner quelques minutes pour discuter des questions. Lorsque vous entendez le signal (carillon/bruiteur), trouvez un nouveau partenaire et je vous poserai une nouvelle question. Puis-je clarifier certaines de ces instructions ?*

### Directions

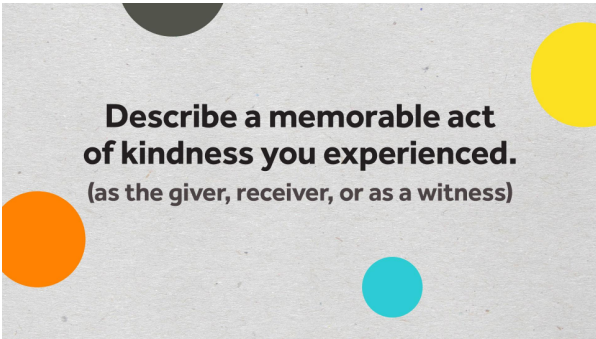
Après avoir répondu aux questions ou s'il n'y a pas de questions, dites « Allez ! »



**Why did you  
choose a career  
in education?**



**What is one characteristic or  
quality you want your students  
to have by the end of  
the school year?**



**Describe a memorable act  
of kindness you experienced.**  
(as the giver, receiver, or as a witness)

## Des questions

### Scénario

*Voici vos questions :*

*Pourquoi avez-vous choisi une carrière dans  
l'enseignement?*

*Quelle est une caractéristique ou qualité que vous  
voulez que vos élèves aient à la fin de l'année scolaire ?*

*Décrivez un acte de gentillesse mémorable que vous  
avez vécu en tant que donneur, receveur ou témoin. Je  
vous accorde quelques minutes pour discuter avec votre  
partenaire.*

### Directions

Donnez aux participants environ deux minutes pour discuter et répondre à chaque question. Entre chaque question, faites sonner le carillon/bruiteur et demandez aux participants de trouver un nouveau partenaire. Lorsque de nouveaux appariements ont été créés, ils doivent répondre à la question suivante. Répétez l'opération pour les trois questions.

### Scénario

*J'aimerais savoir de quoi vous avez parlé. (Posez et  
discutez de chaque question une à la fois.)*

*Pourquoi avez-vous choisi une carrière dans  
l'enseignement?*

*Quelle est une caractéristique ou qualité que vous  
voulez que vos élèves aient à la fin de l'année scolaire ?*

*Décrivez un acte de gentillesse mémorable que vous  
avez vécu en tant que donneur, receveur ou témoin.*

Temps estimé : 10 minutes

# Raisonnement

## Section 3

---

Composants de cette section :

- Mini-enseignement sur la justification

Matériaux:

- ☐ (aucun matériel n'est requis pour cette section)

## Why are we here today?

## Pourquoi sommes-nous ici aujourd'hui ?

### Scénario

*Alors, pourquoi sommes-nous ici aujourd'hui ? Nous avons déjà passé en revue les objectifs d'apprentissage, mais il y a quelques autres choses que nous voulons souligner :*

*La mission de RAK est de faire de la gentillesse la norme ! L'une des façons qu'ils ont trouvées pour le faire est d'utiliser un Programme d'apprentissage socio-émotionnel de niveau 1 basé sur des preuves appelé Kindness in the Classroom.*

*RAK a récemment mis à jour son programme approuvé par CASEL pour mettre davantage l'accent sur l'équité et les soins personnels des enseignants. Ils sont ravis de partager avec vous aujourd'hui ce nouveau programme plus engageant, pertinent et inclusif..*

*Comme vous le verrez, le programme est conçu pour que les enseignants l'enseignent !*

- *Recherche nous dit que les leçons d'apprentissage socio-affectif les plus efficaces sont fournies par l'enseignant en classe.*
- *Ce modèle donne aux étudiants la possibilité de généraliser et de pratiquer des compétences tout au long de la journée.*
- *Cette approche aide également les enseignants à établir des relations positives avec les élèves et à créer un environnement de classe chaleureux et inclusif.*

### Note

Dirigez les participants qui souhaitent en savoir plus sur la recherche vers le site Web Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. ([casel.org](http://casel.org))

### Scénario

*RAK croit au soutien du bien-être émotionnel de chacun. Il est impératif que le travail commence par VOUS ! Nous avons une matinée amusante d'activités prévues juste pour vous.*



La gentillesse peut être la norme (1 min 14 sec)

### **Scénario**

*Enfin et surtout, nous sommes ici pour partager le pouvoir de la gentillesse avec vous. RAK a créé cette vidéo pour illustrer à quel point il est facile de faire de la gentillesse la norme plutôt que l'exception.*

*J'espère que regarder cette vidéo vous permettra de voir l'effet d'entraînement qu'un acte de gentillesse aléatoire peut avoir !*

Temps estimé : 10 minutes

# Résilience

## Section 4

---

Composants de cette section :

- Partenaires du coude

Matériaux:

- ☐ (aucun matériel n'est requis pour cette section)



## RESILIENCE

The capacity to recover from adversity and pursue your goals despite challenges.

It can help us survive our worst days and thrive on others.

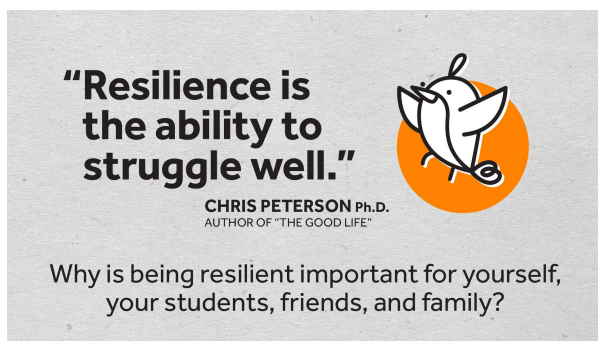
La gentillesse peut être la norme

### Scénario

*Nous voulons nous arrêter et prendre une minute pour parler de la résilience et nous assurer que nous avons une compréhension commune de la définition que nous utilisons aujourd'hui.*

*Quand on parle de résilience nous voulons dire:*

*La capacité de se remettre de l'adversité et de poursuivre ses objectifs malgré les défis.*



## Savoir bien lutter

### Scénario

*Une autre façon de voir la résilience est la capacité de bien lutter. Pourquoi la résilience est-elle importante pour vous-même, vos élèves, vos amis et votre famille ? Je vais vous donner quelques minutes pour discuter de cette question avec un partenaire de coude.*

### Directions

Donnez aux participants quelques minutes pour discuter de la question.

Faites le tour de la salle en écoutant les conversations pour déterminer quand les participants ont terminé leur discussion. Quand ils parlent d'autres sujets, c'est un signal pour rassembler le groupe.

### Scénario

*J'ai entendu beaucoup de conversations intéressantes!  
Qui aimerait partager ce dont vous avez discuté ?*

### Directions

Permettez à quelques personnes de partager leur réponse et animez la discussion, le cas échéant.

### Scénario

*Merci pour votre participation et bonne discussion ! Nous allons maintenant vous présenter quelques activités de gentillesse et de gratitude que vous pouvez utiliser avec vos élèves, lors de réunions du personnel et à la maison - littéralement à peu près n'importe où - et toutes vous aideront à cultiver la résilience !*

Temps estimé : 15 minutes

# Gentillesse

Article 5

Composants de cette section :

- Bingo de la gentillesse
- Mini-enseignement sur la science de la gentillesse
- Traitement dans Notes Catcher

Matériaux:

- ☐ Kindness Bingo Card (dans les dossiers des participants)
- ☐ Carillons / bruiteur
- ☐ Attrape-notes

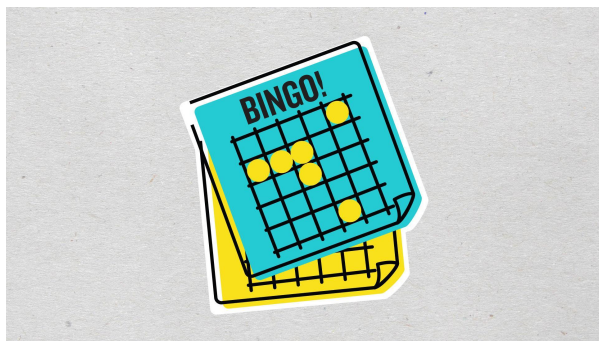
Activité:

- Bingo de la gentillesse



## Attrape-notes

Surveillez l'icône ci-dessus pour quand avoir le groupes utilisez leur Notes Catcher.



## Bingo de la gentillesse

### Scénario

*Nous allons commencer notre matinée en jouant au bingo de la gentillesse ! Dans votre dossier, vous trouverez une feuille de bingo.*

*Voici comment ce jeu fonctionnera :*

1. Attraper un stylo.
2. Faites le tour de la salle, présentez-vous aux autres participants et demandez-leur s'ils ont accompli l'un des actes de gentillesse indiqués sur votre carte.
3. Une fois que vous avez une correspondance, mettez les initiales de cette personne sur l'acte de gentillesse. **RÉPÉTER!**
4. Une fois que vous avez fait correspondre suffisamment de personnes avec des actes de gentillesse spécifiques sur votre carte dans **N'IMPORTE QUEL** style de bingo (vers le haut, vers le bas ou en diagonale), **CRIEZ BINGO !**
5. Une fois que j'entends **BINGO**, je vais sonner les carillons pour signaler que le jeu est terminé.
6. À vos marques, prêts, partez !

### Directions

Promenez-vous pour écouter ce qui est partagé.

Demandez au gagnant de venir devant la salle pour partager les actes de gentillesse « gagnants » de sa carte de bingo avec le reste de la salle.

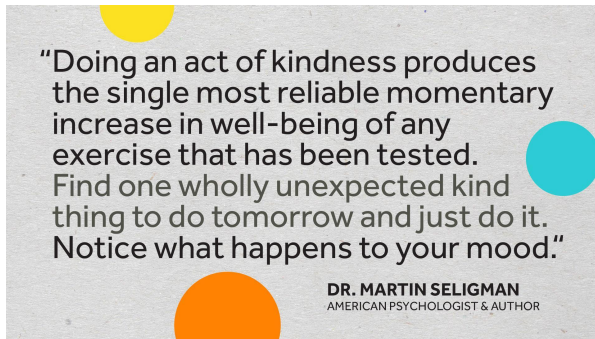
Applaudissez le gagnant alors qu'il prend place ! (Créer de l'excitation.)

### Scénario

*Comment vous êtes-vous senti pendant cette activité ?  
J'ai remarqué le rire, le volume et le changement d'énergie pendant cette activité.*

*Qui aimerait partager un nouveau RAK qu'il a appris ?  
Est-ce quelque chose que vous pouvez intégrer dans la vie ?*

*Vous pouvez faire cette activité avec vos élèves, votre personnel ou votre famille et vous pouvez trouver la version adulte et étudiante des cartes de bingo sur le site Web Random Acts of Kindness.*



## Citation de Seligman

### Scénario

*Martin Seligman, le fondateur de la psychologie positive, autrement connu sous le nom d'étude du bonheur, dit, "Faire un acte de gentillesse produit l'augmentation momentanée la plus fiable du bien-être de tous les exercices testés. Trouvez une chose totalement inattendue à faire demain et faites-la. Remarquez ce qui arrive à votre humeur."*



## Science de la gentillesse

### Scénario

*Ce que la science nous dit sur la gentillesse, c'est que lorsque nous la pratiquons régulièrement (même un seul acte de gentillesse par jour), elle peut :*

- *diminuer le stress,*
- *stimuler le bonheur,*
- *abaisser la tension artérielle, et*
- *inspirer plus de gentillesse.*

*Ce que nous sommes ravis de partager avec vous, c'est que la gentillesse est à peu près la seule chose qui triple lorsque vous la partagez ! Non seulement le donneur et le receveur participant à un acte de gentillesse bénéficient de ces avantages, mais tout témoin de l'acte expérimente exactement les mêmes avantages.!*

Temps estimé : 15 minutes

# Gratitude

## Article 6

---

Composants de cette section :

- Ping-pong de gratitude
- Mini-enseignement sur la science de la gratitude

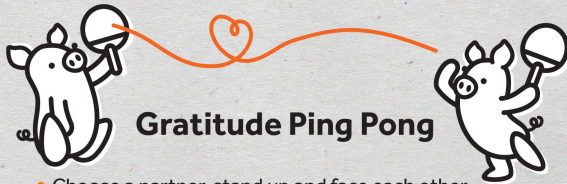
Matériaux:

- ☐ Jouets anti-stress pour cochons

Activité:

- Ping-pong de gratitude

## Time to feel good!



### Gratitude Ping Pong

- Choose a partner, stand up and face each other.
- For 3 minutes, pass the ball back and forth, each time sharing something for which you are grateful.
- Don't go slowly! This should happen at a fast pace.

## Activité de ping-pong de gratitude

### Scénario

*Maintenant, nous allons jouer à Gratitude Ping Pong. Vous remarquerez un cochon rose qui dit "banque émotionnelle" dessus sur la table. Alors que nous travaillons sur toutes les activités d'aujourd'hui, nous remplissons notre tirelire émotionnelle ! Avant de commencer, je vais montrer à quel point ce sera amusant et facile. J'ai besoin d'un volontaire pour m'accompagner.*

### Directions

Modélisez à quoi cela ressemblera. Souais des choses comme, "Je suis reconnaissant pour le ciel bleu aujourd'hui," ou, "Je suis reconnaissant pour ma famille". Si vous animez seul, demandez à un volontaire de vous aider à modéliser.

### Scénario

*Maintenant c'est ton tour!*

*Choisissez un partenaire. Sse lever et se faire face.*

*Pendant 3 minutes, faites passer l'un de vos cochons, partageant à chaque fois quelque chose pour lequel vous êtes reconnaissant.*

*N'allez pas lentement! Json devrait se produire à un rythme rapide.*

*Je règle ma minuterie sur 3 minutes maintenant et je ferai sonner le carillon lorsque le temps sera écoulé. ALLER!*

### Directions

Promenez-vous pour écouter ce qui est partagé. Réfléchissez à des exemples de ce que vous entendez lorsque vous rassemblez le groupe.



Suite à la page suivante...

### **Scénario**

*J'ai entendu des trucs vraiment super ! Qui aimerait partager ce pour quoi il est reconnaissant avec le groupe plus large ?*

*Qu'avez-vous remarqué lors de cette activité ?*

*Comment vous êtes-vous senti pendant cette activité ?*

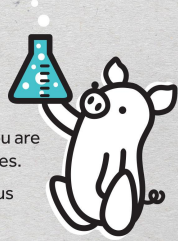
*Où d'autre pouvez-vous utiliser cette activité ?*

*N'oubliez pas que vous n'avez pas besoin d'avoir des cochons pour faire cette activité. Cette activité peut facilement devenir un rituel amusant avec vos élèves, vos collègues ou votre famille.*

## What does the science tell us?

### Gratitude:

- reduces stress and plays a major role in overcoming trauma.
- fosters resilience by recognizing all that you are grateful for—even during the worst of times.
- has the power to heal, the power to bring us hope, and can help us cope.

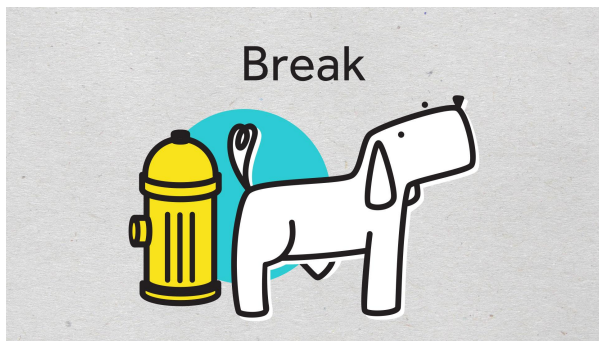


## Sciences de la gratitude

### Scénario

#### *Que nous dit la science sur la gratitude ?*

- *La gratitude réduit le stress et joue un rôle majeur dans le dépassement des traumatismes.*
- *La gratitude favorise la résilience en reconnaissant tout ce pour quoi vous êtes reconnaissant - même dans les pires moments.*
- *La gratitude a le pouvoir de guérir, le pouvoir de nous apporter l'espoir, et le pouvoir de nous aider à faire face aux moments les plus difficiles.*



Casser

**Directions**

Accordez aux participants une pause de 15 minutes. Dites aux participants à quelle heure la formation commencera après la pause.

Temps estimé : 15 minutes

# Stratégies de gentillesse pour renforcer la résilience

---

Article 7

Composants de cette section :

- Stratégies pour renforcer la résilience Mini-enseignement
- 5 façons d'être gentil
- Attrape-notes

Matériaux:

- ☐ Attrape-notes

## Kindness strategies for building resilience



Keep a  
gratitude journal



Remember  
the bad



Show  
kindness

## Stratégies pour renforcer la résilience

### Scénario

*Content de te revoir! Voici quelques autres stratégies que nous pouvons utiliser pour renforcer la résilience.*

*Notre première stratégie consiste à tenir un journal de gratitude.*

*Tenir un journal :*

- *affirme la bonté dans nos vies, et*
- *ajoute à notre tirelire émotionnelle.*
- *RRéfléchir à ce pour quoi nous sommes reconnaissants conduit à remarquer plus de choses pour lesquelles nous sommes reconnaissants, tout comme notre expérience avec le ping-pong.*

*Ensuite, souvenez-vous du mauvais.*

- *Les moments difficiles de notre vie peuvent en fait affiner et approfondir la gratitude. Ils nous rappellent de ne pas prendre les choses pour acquises.*

*Enfin, faites preuve de gentillesse.*

- *Exprimez votre gratitude en passant à l'action. Faites quelque chose pour ceux dans votre vie pour qui vous êtes reconnaissant.*

## Time to feel good!



- Wake up 1
- Eat breakfast 2
- Talk to someone 3
- Go outside 4
- Go to bed 5

- Wake up 1 Send a positive text message
- Eat breakfast 2 Make it healthy
- Talk to someone 3 Compliment them
- Go outside 4 Pick up litter
- Go to bed 5 Write a gratitude list

### 5 façons d'être gentil : introduction/activité

#### Scénario

*Dans votre dossier, vous trouverez le document "5 façons d'être gentil". Nous allons prendre quelques minutes pour réfléchir à des moyens d'inclure la gentillesse dans notre vie quotidienne.*

*Un moyen facile de pratiquer la gentillesse dans notre vie quotidienne est de l'intégrer dans les choses de routine que nous faisons tous les jours.*

*RAK a proposé quelques idées basées sur ce que la plupart des gens font quotidiennement.*

#### Directions

Parcourez la diapositive avec les activités quotidiennes répertoriées.

Passez par des RAK faciles qui peuvent être couplés à cette activité quotidienne. Soulignez que certains des RAK se concentrent sur les soins personnels (prendre un petit déjeuner sain) et prendre soin de l'environnement (ramasser les déchets).

#### Scénario

*Maintenant c'est ton tour!*

*Pensez à 5 choses que vous faites chaque jour comme sur des roulettes. Cela peut être quelque chose comme se brosser les dents ou conduire. Énumérez ces 5 choses sur la gauche côté des chiffres.*

*Sur la droite côté, énumérez 5 façons d'ajouter de la gentillesse à ces activités.*

#### Directions

Donnez 5 minutes aux participants pour écrire leur listes. Demandez à quelques volontaires de partager une activité

quotidienne et la façon dont ils ajouteraient de la gentillesse à l'activité.

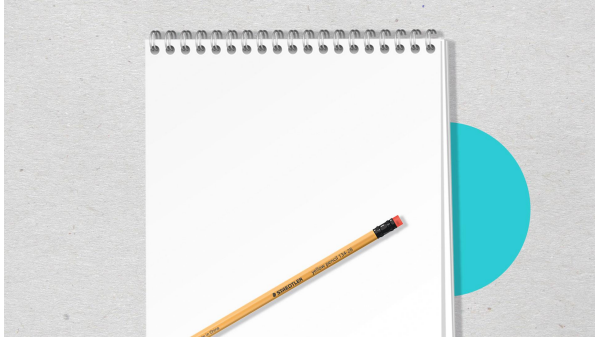
## La gratitude implique l'humilité

"Gratitude implies humility—a recognition that we could not be who we are or where we are in life without the contributions of others. Being grateful is an acknowledgment that there are good and enjoyable things in the world."

**DR. ROBERT EMMONS**  
PROFESSOR OF PSYCHOLOGY  
UNIVERSITY OF CALIFORNIA, DAVIS

### Scénario

*Le Dr Robert Emmons a déclaré: «La gratitude implique l'humilité - une reconnaissance que nous ne pourrions pas être qui nous sommes ou où nous en sommes dans la vie sans les contributions des autres. Être reconnaissant, c'est reconnaître qu'il y a des choses bonnes et agréables dans le monde.*



## Attrape-notes

### Scénario



***Je veux vous inviter à trouver votre Notes Catcher dans votre dossier. Vous l'utiliserez tout au long de la journée pour capturer vos pensées et vous donner le temps de réfléchir à votre apprentissage.***

*Sur la base de ce que vous avez appris jusqu'à présent, capturez certaines façons dont vous aimeriez commencer à renforcer votre résilience dans votre Notes Catcher.*



### Astuce de l'animateur

Semblable à l'utilisation d'une pause pour permettre aux participants de répondre à une question, ce qui semble long pour le formateur semble court pour le participant. Assurez-vous de donner aux participants le temps d'écrire dans leur carnet de notes. Si vous leur donnez une heure exacte comme « Prenons 3 minutes... », alors assurez-vous de leur donner 3 minutes. Utilisez une minuterie ou une horloge. Si vous dites « prenons quelques minutes... », donnez-leur du temps, puis observez la salle pour déterminer quand passer à autre chose (les participants discuteront, se déplaceront de leur siège, etc.)



Temps estimé : 40 minutes

# Il y a un courrier pour vous!

Article 8

---

Composants de cette section :

- Rédaction d'une lettre de gratitude

Matériaux:

- ☐ Papier vierge
- ☐ Enveloppes
- ☐ Des stylos

Activité:

- ☐ Rédaction d'une lettre de gratitude

## Time to feel good!



### You've Got Mail!

1. Write a letter of gratitude to someone who has changed your life for the better.
2. Write a letter to yourself filled with positive affirmations and appreciation for the person you are!



#### Astuce de l'animateur

Envisagez de jouer de la musique douce pendant cette activité.

Il y a un courrier pour vous!

#### Scénario

*L'une des dernières activités avant le déjeuner va vous obliger à creuser plus profondément. Nous allons écrire des lettres de remerciement ! En tant qu'éducateurs, vous connaissez l'importance de transférer les pensées et les connaissances sur papier. Cet exercice va nous permettre de faire exactement cela. Plus tôt aujourd'hui, wJ'ai parlé de psychologie positive, qui est l'étude du bonheur. Le Dr Martin Seligman, le fondateur de la psychologie positive, a créé cet exercice de lettre de gratitude. Cela vous demandera de réfléchir et d'être réfléchi. Vous aurez environ 30 minutes pour remplir deux lettres. Dans votre dossier, il y a du papier vierge et des enveloppes. Dans votre Notes Catcher, il y a une page avec quelques invites pour vous aider à composer vos lettres.*

*Il s'agit d'une activité en deux parties.*

**Pour la partie 1,** Je vais vous inviter à écrire une lettre à quelqu'un qui a changé votre vie pour le mieux. Pensez à un collègue, un mentor à l'école ou même un membre de la famille.

**Pour la partie 2,** vous écrirez une lettre à toi-même célébrer et décrire vos forces, vos compétences, vos valeurs, vos comportements et vos actions qui ont et continueront d'affecter les autres de manière positive.

**Je veux faire une pause ici pour voir s'il y a des questions? Vous aurez un total de 30 minutes pour écrire les deux lettres.**

*Parlons de la lettre de gratitude que vous écrivez à quelqu'un qui a changé votre vie pour le mieux. Nous allons vous encourager à penser à quelqu'un qui est encore en vie. Pourquoi? BParce qu'en fin de compte, nous vous encourageons à leur envoyer cette lettre ou, mieux encore, à la leur lire en personne. Cela peut sembler gênant, mais cela peut être très puissant !*

Suite à la page suivante...

### Scénario

*Après avoir écrit votre lettre à quelqu'un d'autre, vous vous écrirez une lettre à vous-même. Cela peut être difficile pour certaines personnes car nous ne prenons pas souvent le temps de reconnaître tous les cadeaux que nous apportons aux autres. Comme mentionné, il y a une invite dans votre récupérateur de notes pour vous aider à réfléchir à la façon dont les autres vous décriraient. Utilisez ces mots comme point de départ lorsque vous vous écrivez la lettre.*

**Maintenant je veux t'inviter à fermer les yeux** ou baissez votre regard vers le sol. Visualisez le visage de quelqu'un qui a fait ou dit quelque chose qui a changé votre vie pour le mieux. Pensez à ce que cette personne a fait, pourquoi vous êtes reconnaissant envers cette personne et comment le comportement de cette personne a affecté votre vie.

### Directions

Donnez aux participants quelques minutes, puis invitez-les à ouvrir les yeux.

### Scénario



*Pensez à la personne qui vous vient à l'esprit et écrivez son nom dans votre attrape-notes. Ensuite, suivez les invites pour réfléchir à des idées avant d'écrire votre lettre. Votre lettre terminée devrait expliquer ce qu'ils ont fait pour vous et pourquoi vous êtes reconnaissant.*

*Nous allons laisser cette diapositive pendant que vous écrivez. N'oubliez pas que cela peut être un exercice émotionnel pour certaines personnes. Nous vous demandons de respecter le temps et l'espace de chacun pendant la durée de cet exercice.*

**Direction** Donnez un avertissement de 5 minutes.

Suite à la page suivante...

### **Scénario**

*Il nous reste environ 5 minutes. Pensez à résumer vos pensées.*

### **Direction**

Utilisez les carillons/bruits pour terminer l'exercice en douceur et réunir le groupe le moment venu.

### **Scénario**

*Prendre le temps de réfléchir à ce qui s'est bien passé dans nos vies nous donne le cadeau de la gratitude. Le monde nous montrera toujours à la fois le bien et le mal, mais aujourd'hui, nous avons passé du temps à être reconnaissants pour ce que nous avons. De cette façon, nous pouvons remplir notre tirelire émotionnelle et cultiver notre propre résilience.*

*Si vous n'avez pas terminé, ne vous inquiétez pas. Vous aurez du temps pendant le déjeuner pour compléter vos lettres. Nous vous encourageons à mettre votre lettre dans un endroit sûr dont vous vous souviendrez, puis à noter sur votre calendrier dans environ trois mois, pour lire votre lettre.*

*Il existe quelques options pour votre autre lettre de remerciement :*

- 1. Scellez, tamponnez et postez la lettre.*
- 2. Appelez-les et lisez la lettre à haute voix.*
- 3. Ou Si vous voulez vraiment vivre une expérience puissante, rencontrez-les en personne et lisez-les à voix haute.*



## Tirelire émotionnelle

### Scénario

*Nous avons fait beaucoup jusqu'à présent aujourd'hui !  
Nous avons passé la matinée à vous donner les outils  
pour remplir votre charge émotionnelle  
tirelire.*

*Nous avons joué au bingo de la gentillesse, qui peut  
facilement être utilisé en classe, lors d'un programme  
parascolaire ou pour démarrer une réunion du  
personnel..*

*Nous avons joué au ping-pong de gratitude, qui peut  
être joué avec à peu près n'importe quoi et n'importe où.*

*Nous avons discuté de la science et de la facilité des  
actes aimables et nous avons fini par écrire des lettres  
de gratitude.*

*Veuillez garder votre tirelire émotionnelle pour vous  
rappeler de toujours faire des dépôts.*

Temps estimé : 20 minutes

# Pourquoi la gentillesse dans la classe?

Article 9

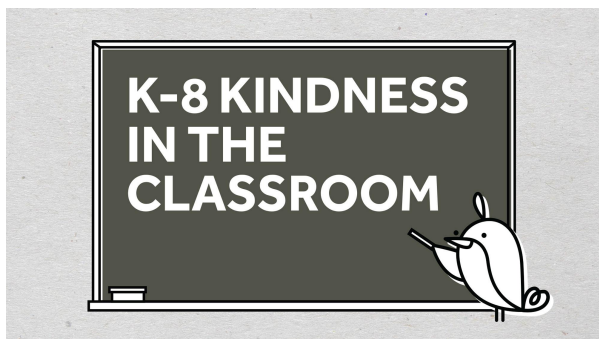
---

Composants de cette section :

- Avantages de la gentillesse en classe

Matériaux:

- ☐ (aucun matériel n'est requis pour cette section)



Pourquoi utiliser la gentillesse en classe ?

### **Scénario**

*Comme vous le savez probablement, il existe BEAUCOUP d'autres programmes d'apprentissage socio-émotionnel sur le marché, mais RAK veut mettre en évidence ce qui rend la gentillesse en classe unique.*



# 100% FREE!

Gratuit

## Scénario

Ce est gratuit!

*Il n'y a pas de frais pour le programme, les ressources ou la formation de Kindness in the Classroom affichés sur le site Web de RAK.*

*Il y a, cependant, des matériaux listés sur chaque introduction d'unité que vous voudrez être sûr de passer en revue ! Certains articles peuvent être facilement disponibles dans votre classe ou votre école. D'autres devront peut-être être achetés.*





Basé sur des preuves et approuvé par CASEL !

*Le programme de gentillesse en classe fonctionne ! Le Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL) a répertorié la gentillesse en classe comme programme SElect. Le noter comme un programme d'apprentissage socio-émotionnel de haute qualité basé sur des preuves.*

*La recherche a montré une augmentation de:*

- *une culture et un climat positifs à l'école et en classe,*
- *de solides relations élèves/professeurs,*
- *acceptation par les pairs,*
- *empathie sympathie,*
- *la conscience de soi, et*
- *confiance entre le personnel.*

*La recherche montre également une diminution de :*

- *références disciplinaires,*
- *conflit dans les relations élèves/enseignants, et*
- *comportement agressif.*

*Et la bonne nouvelle, c'est qu'il existe un lien direct entre les programmes socio-émotionnels et la réussite scolaire !*

*Encore une fois, toutes les recherches sont disponibles en téléchargement sur le site Web Random Acts of Kindness si vous souhaitez en savoir plus.*

## Aligned with Standards



- Common Core
- CASEL
- National Health Education Standards
- Grades 6-8 maps to ISTE standards

## Aligné sur les normes

### Scénario

*Les leçons de gentillesse en classe ont toutes été mappées sur :*

- *Tronc commun,*
- *Le Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL)*
  - *Une source fiable de connaissances sur l'apprentissage social et émotionnel (SEL) de haute qualité et fondé sur des preuves*
- *Jes Normes nationales d'éducation sanitaire*

*Et le programme 6-8 est mappé aux normes de l'International Society for Technology in Education (ISTE)*

*Vous trouverez un lien vers la carte des normes dans le coin inférieur gauche de chaque leçon.*

*Le rapport de cartographie des normes Kindness in the Classroom est disponible sur le site Web de RAK.*

## Self-Care



## Soins personnels de l'enseignant

### Scénario

*Comme mentionné plus tôt dans la journée, RAK croit au soutien du bien-être émotionnel de chacun. Parce que RAK pense qu'il est impératif que le travail commence par vous, ils ont mis l'accent sur les soins personnels des enseignants à chaque leçon !*



## Une optique d'équité solide

### Scénario

*RAK a été très intentionnel en créant un programme avec une forte optique d'équité. Le programme a été élaboré avec le soutien de The Equity Project pour mettre l'accent sur la diversité, l'inclusion, l'égalité et l'équité.*

*Le rapport sur l'équité de Kindness in the Classroom est disponible sur le site Web de RAK.*



## La gentillesse est la base

### Scénario

*Ce qui est vraiment unique dans le programme La gentillesse en classe, c'est qu'il est enraciné dans la gentillesse.*

*Le programme a été conçu pour aller au-delà de l'acquisition de compétences en donnant aux étudiants l'occasion d'être inspirés, de se sentir responsabilisés, d'agir sur ce qu'ils ont appris, puis de réfléchir et de partager leurs expériences.*



## Vidéo du Kind Kids Club (4 min 17 sec)

### Scénario

*Nous voulons vous montrer la vidéo du Kind Kids Club afin que vous puissiez voir comment une école a fait passer la gentillesse au niveau supérieur.*

## Kindness Concepts



La gentillesse en classe de la maternelle à la 8e année

Structure du programme

### Scénario

*Maintenant, nous voulons entrer dans le vif du sujet sur la gentillesse en classe.*

*Il s'agit d'un programme d'un an qui couvre six concepts de gentillesse à chaque niveau scolaire :*

- *Bienveillance*
- *Courage*
- *Respect*
- *Responsabilité*
- *Intégrité*
- *Inclusivité*

*Dans notre programme K-5, chaque concept est exploré dans une unité de six semaines, avec 4 semaines consacrées aux leçons et 2 semaines dédiées aux projets. Chaque leçon peut durer de 25 à 45 minutes.*

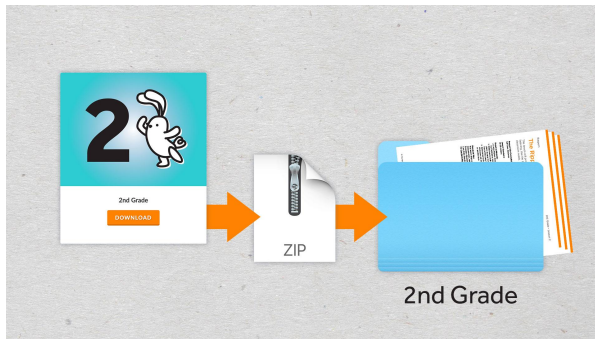
*Dans notre programme 6-8, chaque concept est également exploré dans une unité de six semaines, avec 4 semaines consacrées aux leçons et 2 semaines consacrées aux projets. De plus, le programme 6-8 comprend des mini-leçons de 10 à 15 minutes que vous pouvez choisir d'intégrer tout au long de la semaine pour renforcer chaque concept.*

*Veuillez sortir le document du cadre de gentillesse situé dans votre dossier.*

*Chaque leçon enseigne les compétences de gentillesse à travers un cadre étape par étape de Partager, Inspirer, Autonomiser, Agir et Réfléchir. Chaque leçon commence par l'étape « Partager » pour renforcer l'apprentissage des leçons précédentes. La partie « acte » est tissée dans les leçons, mais prend réellement place dans les projets.*

*Le programme a été conçu pour être mis en œuvre par l'ensemble de l'école. Les leçons s'appuient les unes sur les autres afin que tous les niveaux scolaires se concentrent sur le*

*même concept en même temps; créer un objectif de gentillesse universelle pour toute l'école.*



## Le site Web

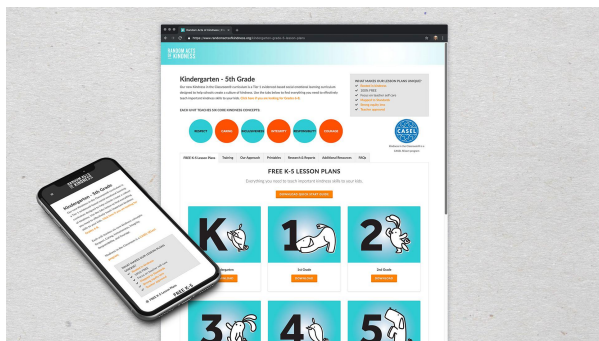
### Scénario

*Le site Web RAK est conçu pour permettre à chaque niveau scolaire de télécharger toutes les leçons et tous les projets en même temps. Ce fichier zip comprendra également un guide de démarrage rapide, un document de présentation de l'unité de niveau scolaire et un document sur les connexions des enseignants.*

*Chaque unité comprendra un aperçu de l'unité, une carte des normes et une lettre parent spécifique à l'unité.*

*Ne t'inquiète pas! Vous aurez l'occasion de revoir tous ces documents un peu plus tard dans l'après-midi.*



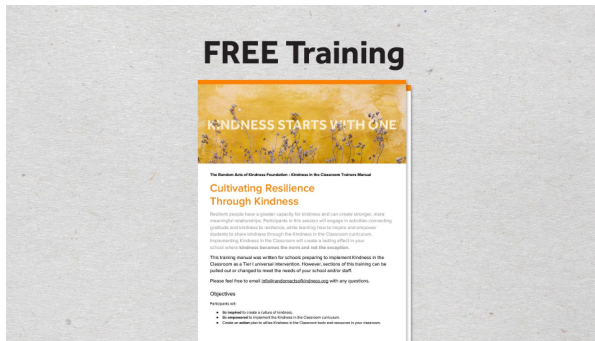


## Site Internet

### Scénario

*Voici à quoi ressemble la page mise à jour des éducateurs sur le site Web de RAK. Vous pouvez trouver cette page en allant sur [www.randomactsofkindness.org](http://www.randomactsofkindness.org) et en cliquant sur l'onglet "pour les éducateurs" dans le coin supérieur droit.*

*Chaque éducateur sera invité à créer un profil et à se connecter. Une fois le profil créé et que vous êtes connecté, vous pouvez accéder à tout sur la page de l'éducateur.*



## Formation gratuite

### Scénario

*RAK est ravi de partager que tout ce dont vous avez besoin se trouve sur le site Web, y compris :*

- *Manuel de formation*
- *Power Point*
- *Tous les matériaux dans votre dossier*

*Tous ces éléments peuvent être trouvés sur la page éducateur du site Web.*



## Ressources additionnelles

### Scénario

*RAK a également fourni quelques ressources supplémentaires qui pourraient être utiles aux écoles mettant en œuvre la gentillesse en classe.*

- *Document du club RAK*
  - *Est un guide pratique avec des conseils sur la façon de démarrer un club de gentillesse dans votre école*
- *Liste des livres de gentillesse*
  - *Est une collection triée sur le volet de livres sur le thème de la gentillesse classés par niveau*
- *Jeux de Grab & Go*
  - *A des idées de jeux de gentillesse rapides et faciles pour tous les âges*
- *Lettre d'introduction du KiC*
  - *Présentez le programme de gentillesse en classe aux parents et aux soignants à la maison*

Temps estimé : 30 minutes

# La gentillesse en classe : Leçon modèle

Article 10

---

Composants de cette section :

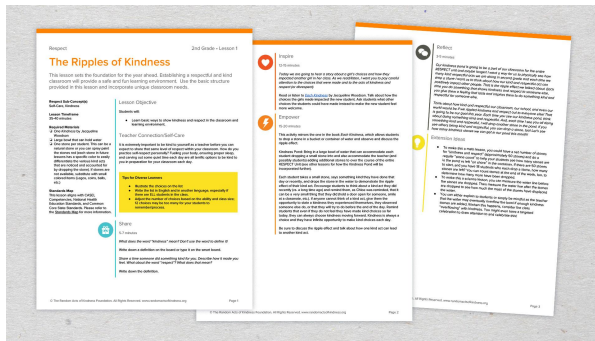
- Leçon modèle Les ondulations de la bonté (2e année, Unité 1-Respect, Leçon 1)

Matériaux:

- ☐ *Chaque Gentillesse* par Jacqueline Woodson (ou accès à internet et le lien YouTube pour la leçon)
- ☐ Grand bol pouvant contenir de l'eau
- ☐ Une pierre par élève

Activité:

- ☐ Leçon modèle de l'ondulation de la gentillesse (2e année, Unité 1-Respect, Leçon 1)



## La gentillesse en classe

### Scénario

*Nous allons terminer notre matinée par un jeu de rôle, vous demandant de jouer le rôle de vos élèves pendant que je modélise une leçon de deuxième année intitulée "Les ondulations de la gentillesse". Vous trouverez la leçon complète dans votre dossier. Voyons-le rapidement ensemble.*

### Directions

Donnez aux participants quelques instants pour trouver la leçon dans leur dossier.

## Les ondulations de la gentillesse

### Scénario

*Sortez la leçon de l'unité de respect de 2e année "Les ondulations de la gentillesse" de votre dossier. À partir du haut de la page, vous verrez l'explication et le titre de la leçon. Juste en dessous, à gauche, vous trouverez les sous-concepts de la leçon, le calendrier, le matériel requis et un lien vers la carte des normes au même endroit sur toutes les leçons KiC.*

*À droite de celui-ci, vous trouverez l'objectif de la leçon, la section connexion de l'enseignant/soins personnels et quelques conseils pour divers apprenants.*

*L'objectif de la leçon d'aujourd'hui est le suivant : les élèves apprendront les moyens de base de faire preuve de gentillesse et de respect en classe et dans l'environnement d'apprentissage.*

*Au bas de la page, vous verrez que la leçon commence par demander aux élèves de **partager**. C'est une façon intentionnelle de donner le ton pour commencer à enseigner la gentillesse. Vous remarquerez également que chaque section donne un temps suggéré afin de vous garder sur la bonne voie.*

Dans cette leçon, nous serons **inspirant** élèves à travers un livre/vidéo et **responsabilisant** à travers l'activité de l'étang de gentillesse.

### Scénario

Enfin, mais non des moindres, cette leçon se termine en donnant aux élèves quelques minutes pour **réfléter** sur ce qu'ils ont appris aujourd'hui.

Je suis sûr que vous aurez des questions au cours de cette leçon. Veuillez les écrire dans votre carnet de notes et nous aurons le temps d'y répondre une fois de retour du déjeuner.

Commençons notre leçon !

Passons maintenant au jeu de rôle, je serai vos professeurs et vous serez tous les élèves.

### PARTAGER(5-7 minutes)

### Scénario

Aujourd'hui, nous allons avoir une leçon sur l'effet d'entraînement de la gentillesse. Que signifie pour vous le mot gentillesse ?

### Directions

Demandez à quelques participants de partager leurs idées avec le groupe et d'écrire une définition au tableau.

### Scénario

Partagez un moment où quelqu'un a fait quelque chose de gentil pour vous. Décrivez ce que cela vous a fait ressentir. Qu'en est-il du mot « respect » ? Qu'est-ce que cela signifie?

Demandez à quelques participants de partager leurs idées avec le groupe et d'écrire une définition au tableau.



Suite à la page suivante...

### **INSPIRER** (12-15 minutes)

#### **Scénario**

*Aujourd'hui, nous allons entendre une histoire sur les choix d'une fille et leur impact sur une autre fille de sa classe. Pendant que nous lisons/écoutons, je veux que vous prêtiez une attention particulière aux choix qui ont été faits et aux actes de gentillesse et de respect (ou d'irrespect).*

#### **Directions**

Lire ou écouter [Chaque Gentillesse](#) par Jacqueline Woodson. Parlez de l'impact des choix faits par les filles sur la nouvelle élève. Demandez aux élèves quels autres choix ils auraient pu faire à la place pour que le nouvel élève se sente mieux accueilli.

### **HABILITER** (15 min)

#### **Directions**

Cette activité reflète celle du livre *Chaque Gentillesse*, qui permet aux élèves de déposer une pierre dans un seau ou un récipient d'eau et d'observer et de discuter de l'effet d'entraînement.

Bassin de gentillesse : Apportez un grand bol d'eau dans lequel chaque élève peut déposer une petite pierre et permet également à l'enseignant (et éventuellement aux élèves) d'ajouter des pierres supplémentaires au cours de l'ensemble de l'unité RESPECT.

Chaque élève prend une petite pierre, dit quelque chose de gentil qu'il a fait ce jour-là ou récemment, et laisse tomber la pierre dans l'eau pour démontrer l'effet d'entraînement de son acte gentil. Encouragez les élèves à penser à un acte gentil qu'ils ont fait récemment (par rapport à il y a longtemps) et rappelez-leur, comme on l'a rappelé à Chloé, que cela peut être une très petite chose qu'ils ont faite (tenir une porte ouverte à quelqu'un, sourire à un camarade de classe, etc). Si quelqu'un ne peut pas penser à un acte de gentillesse, donnez-lui la possibilité de déclarer une gentillesse qu'il a lui-même vécue,

qu'il a observé quelqu'un d'autre faire ou qu'il essaiera de faire avant la fin de la journée. Rappelez aux élèves que même s'ils n'ont pas l'impression d'avoir fait de bons choix jusqu'à présent aujourd'hui, ils peuvent toujours choisir la gentillesse à l'avenir. La gentillesse est toujours un choix et ils ont une infinité d'opportunités de faire des choix bienveillants chaque jour.

### Scénario

A l'avant de la pièce j'ai un bol rempli d'eau un tas de pierres. J'aimerais que chacun d'entre vous se lève, jette sa pierre dans l'eau en disant quelque chose de gentil qu'il a fait aujourd'hui ou récemment.

Assurez-vous de discuter de l'effet d'entraînement et de parler de la façon dont un acte bienveillant peut conduire à un autre acte bienveillant.

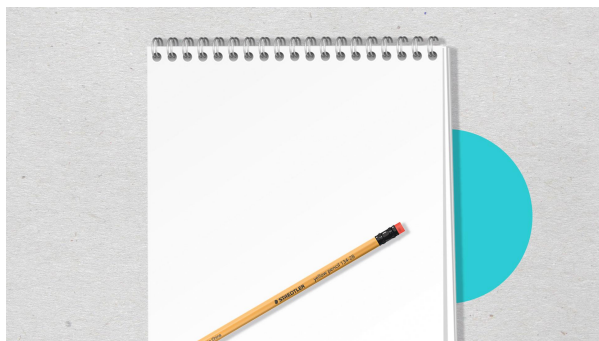
**Refléter:** (3-5 minutes)

### Scénario

*Notre étang de gentillesse fera partie de notre salle de classe pendant toute l'unité RESPECT et peut-être plus longtemps ! Je veux un moyen pour nous de voir physiquement combien d'actes aimables et respectueux nous faisons en deuxième année et chaque fois que nous laissons tomber une pierre, je veux que nous réfléchissions à la façon dont notre acte aimable et respectueux peut avoir un impact positif sur les autres. C'est l'effet d'entraînement dont nous avons parlé. Chaque fois que vous faites quelque chose qui montre de la gentillesse et du respect envers quelqu'un, vous lui donnez un sentiment qui dure et l'inspire à faire quelque chose de gentil et de respectueux envers quelqu'un d'autre.*

*Pensez à la gentillesse et au respect de notre classe, de notre école et même de notre monde si nous transmettions la gentillesse et le respect à tout le monde ! Ce sera notre objectif cette année. Chaque fois que vous voyez notre étang de gentillesse, pensez à faire quelque chose de gentil et de respectueux. Et, chaque fois que je vous verrai tous faire quelque chose*



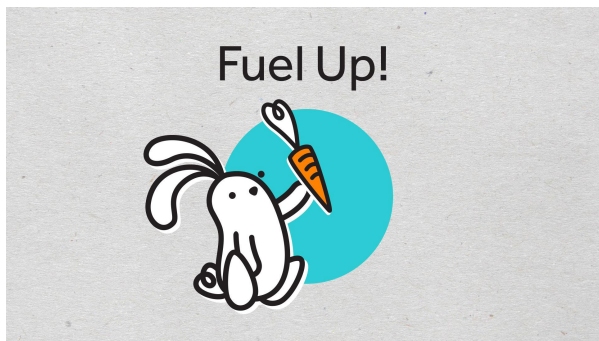


*de gentil et de respectueux, je jetterai une autre pierre dans l'étang. Si vous voyez que les autres sont gentils et respectueux, vous pouvez aussi lâcher un caillou ! Voyons combien de pierres de gentillesse nous pouvons obtenir dans notre étang ce mois-ci !*

### Scénario



*Et c'est notre leçon modèle! Sur ton Attrape-notes, notez tous les moments "ah-ha" ou les idées brillantes que vous avez eues à propos de la leçon. Enregistrez toutes les questions que vous pourriez avoir sur les leçons afin que nous puissions être sûrs d'y répondre dans l'après-midi lorsque nous approfondirons les leçons.*



Faites le plein !

**Directions**

Dites aux participants qu'ils ont maintenant une pause déjeuner de 30 minutes (le temps peut varier selon l'horaire) et à quelle heure la formation commencera après le déjeuner. Fournissez toute information ou direction concernant le déjeuner (en particulier si le déjeuner est servi).

Temps estimé : 10 minutes

# Vidéo

Article 11

---

Composants de cette section :

- Éduquer le coeur Vidéo

Matériaux:

- ☐ (aucun matériel n'est requis pour cette section)

Activité:

- ☐ Éduquer le coeur Vidéo



## Eduquer le coeur

### **Scénario**

*Nous voulons vous souhaiter la bienvenue après le déjeuner en vous montrant une vidéo que nous avons empruntée au Dalai Lama Center for Peace and Education. Il fait un beau travail en racontant l'histoire de la raison pour laquelle RAK a choisi de répandre la gentillesse à travers un programme d'apprentissage socio-émotionnel dans les écoles.*

*Des pensées ou des réflexions après avoir regardé cette vidéo ?*

# Exploration de l'unité KiC

## Composants de cette section :

- La gentillesse dans l'exploration de l'unité de classe
- Graphiques 3-2-1

## Matériaux:

- ☐ Grade des panneaux de niveau (sur les tables, si nécessaire)
- ☐ Grade paquets de niveau sur le grade correspondant tableaux de niveau  
Kindness in the Classroom Packets (une copie de l'unité 1-Respect pour chaque niveau scolaire)
  - Présentation de l'unité
  - 4 leçons
  - Projets
  - Carte des normes
  - Lettre Accueil
- ☐ Tableaux 3-2-1 (papier graphique vierge, un pour chaque niveau tableau des niveaux)
- ☐ **Activité alternative :** *Si vous choisissez d'utiliser la technologie pour cette activité, assurez-vous qu'il y a suffisamment d'ordinateurs portables et/ou de tablettes pour l'ensemble du groupe*

## Activité:

- ☐ Exploration de l'unité de gentillesse en classe (60 minutes)

## La gentillesse dans l'exploration de l'unité de classe



### Scénario

*Nous allons maintenant plonger dans l'une des unités de la gentillesse en classe afin que vous puissiez voir comment elles sont structurées et comment les leçons et les projets se connectent. Nous n'allons passer du temps à regarder qu'une seule unité car toutes les unités sont structurées de la même manière.*

*Sur votre table se trouve un paquet contenant l'unité Respect du programme Kindness in the Classroom pour votre niveau scolaire. Si vous ne l'avez pas déjà fait, veuillez vous déplacer de manière à vous asseoir avec votre niveau scolaire. Si vous enseignez à plus d'un niveau scolaire, veuillez simplement choisir un niveau scolaire avec lequel travailler pour cette partie de la journée.*

**Activité alternative :** *Si la technologie est disponible pour tout le groupe, envisagez de demander à chaque niveau scolaire de revoir l'unité Respect sur un ordinateur portable ou une tablette au lieu d'imprimer l'unité.*

*Comme vous le verrez, l'unité commence par un aperçu de l'unité, y compris une liste de tous les matériaux dont vous aurez besoin ; 4 leçons, des projets, la carte des normes de l'unité et une lettre que nous vous invitons à envoyer à la maison aux parents.*

*Nous allons vous donner environ 20 minutes pour examiner l'unité à votre table. Nous vous recommandons fortement de prendre le temps de revoir chaque unité avant de commencer à l'enseigner afin de voir tous les liens entre les leçons et les projets. Je vais sonner les carillons pour vous ramener.*

## 3-2-1 CHART

- 3 Three things you liked about the unit
- 2 Two questions you still have, and
- 1 One thing that excites you about the Kindness in the Classroom curriculum



### Scénario

*Vous aurez maintenant 15 minutes pour remplir un tableau 3-2-1 en tant que groupe de niveau scolaire pour la deuxième partie de cette activité. Chaque table a un morceau de papier graphique vierge. Sélectionnez un enregistreur et un journaliste ; quelqu'un pour écrire les réponses du groupe et quelqu'un pour les partager avec l'ensemble du groupe. En groupe, notez 3 choses que vous avez aimées dans l'unité, 2 questions que vous vous posez encore et 1 chose qui vous passionne dans le programme La gentillesse en classe.*

### Directions

Une fois que les groupes ont rempli leur tableau 3-2-1, rassemblez l'ensemble du groupe et demandez aux journalistes de donner un aperçu du tableau du groupe.

### Scénario

*Revenons ensemble en groupe entier pour discuter de vos graphiques 3-2-1. Reporters, veuillez donner un résumé rapide du tableau de votre groupe. Y a-t-il des volontaires pour nous lancer ?*

### Directions

Autoriser les journalistes à résumer leurs graphiques. Facilitez toute discussion qui a lieu. Assurez-vous de remercier chaque groupe pour son travail.

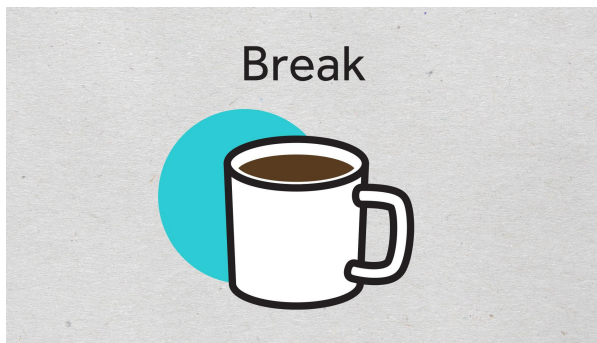


*Avant le déjeuner, lorsque nous avons modélisé la leçon  
Les ondulations de la gentillesse, vous avez eu  
l'occasion d'écrire quelques questions dans votre carnet  
de notes. Abordons-les maintenant. Quelles questions  
vous ont été posées ?*

### **Directions**

Répondez à toutes les questions. Si vous ne pouvez répondre à aucune question, dites aux participants que la réponse leur sera envoyée dans un e-mail de suivi. Envisagez d'ajouter la question au parking pour servir de rappel.





Casser

**Directions**

Accordez aux participants une pause de 15 minutes. Dites aux participants à quelle heure la formation commencera après la pause.

Temps estimé : 60 minutes

# Mise en œuvre et planification

Article 13

---

Composants de cette section :

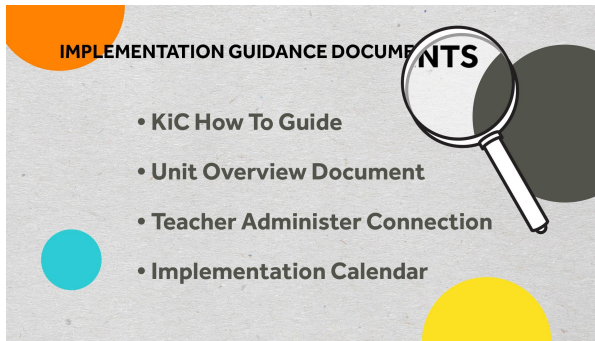
- Exploration des matériaux
- Questions d'exploration et de planification

Matériaux:

- ☐ Matériel de mise en œuvre de la gentillesse en classe
  - Comment enseigner le KIC
  - Document de présentation de l'unité
  - Connexion enseignant
  - Exemple de calendrier de mise en œuvre

Activité:

- ☐ Exploration et planification des matériaux



## Documents d'orientation sur la mise en œuvre

### Scénario

*Prenons maintenant un peu de temps pour creuser un peu plus et discuter de la mise en œuvre de la gentillesse en classe et de ce à quoi cela pourrait ressembler pour vous. Avec ta note groupe de niveau, vous disposerez d'environ 25 minutes pour explorer les documents d'orientation de mise en œuvre dans votre dossier. Pensez à la façon dont ils se connectent à l'unité que vous venez de revoir à votre table ?*

*Lorsque vous avez terminé votre exploration, sélectionnez un enregistreur et un journaliste. Notez vos réponses aux questions suivantes :*

- *Que devez-vous faire pour être prêt à mettre en œuvre la gentillesse en classe à l'échelle de l'école ?*
- *De quel soutien avez-vous besoin de la part des administrateurs pour réussir à mettre en œuvre le programme avec fidélité ?*
- *Quels défis anticipez-vous ? Quelles sont les solutions possibles ?*

*Nous partagerons vos réponses avec les administrateurs du bâtiment afin qu'ils puissent vous aider à mettre en œuvre la gentillesse dans la salle de classe.*

*Puis-je clarifier quelque chose avant de commencer ?*

### Directions

Au bout de 25 minutes, faites sonner les carillons et invitez les participants à passer au tableau des réponses aux questions.



## Tableaux vos réponses

### Scénario

Prenez environ 15 minutes pour noter les réponses aux questions sur la diapositive.

### Directions

Au bout de 15 minutes, faites le tour pour vous assurer que tout le monde a répondu aux trois questions (donnez un peu plus de temps s'ils en ont besoin), faites sonner les carillons pour rassembler le groupe.

### Scénario

*Revenons ensemble en groupe une dernière fois. Reporters, veuillez résumer les réponses de votre groupe. Veuillez ne partager que de nouvelles pensées et éviter de répéter ce que d'autres ont déjà dit. Des volontaires pour y aller d'abord?*

### Directions

Autoriser les journalistes à résumer leurs graphiques. Facilitez toute discussion qui a lieu. Assurez-vous de remercier chaque groupe pour son travail.

Après la formation, rassemblez ou prenez des photos des graphiques et partagez-les avec les administrateurs du bâtiment.

Temps estimé : 30 minutes

# Fermeture

Article 14

---

Composants de cette section :

- Questions et réponses
- Examen des objectifs
- Activité de clôture
- Formulaires d'évaluation
- Merci!

Matériaux:

- ☐ Attrape-notes
- ☐ Test d'évaluation
- ☐ Panier pour les formulaires d'évaluation

## Questions and Answers



## Questions et réponses

### Scénario

*Notre formation touche à sa fin et je veux m'assurer que nous répondrons aux dernières questions. Quelles questions sont encore sur vous les esprits ?*

### Directions

Donnez aux participants l'occasion de poser leurs dernières questions. Si vous n'êtes pas en mesure de répondre à l'une de ces questions, dites aux participants que la réponse leur sera envoyée dans un e-mail de suivi.

### Directions

Si vous n'êtes pas en mesure de répondre à l'une de ces questions, dites aux participants que la réponse leur sera envoyée dans un e-mail de suivi.

### Scénario

*Si vous pensez à quoi que ce soit après notre formation, je vous fournirai mon e-mail avant de dire "au revoir". N'hésitez pas à me contacter.*

## Learning Objectives

- 1 Be **inspired** to create a culture of kindness
- 2 Be **empowered** to implement the Kindness in the Classroom curriculum
- 3 Create an **action** plan to utilize Kindness in the Classroom tools and resource in your classroom

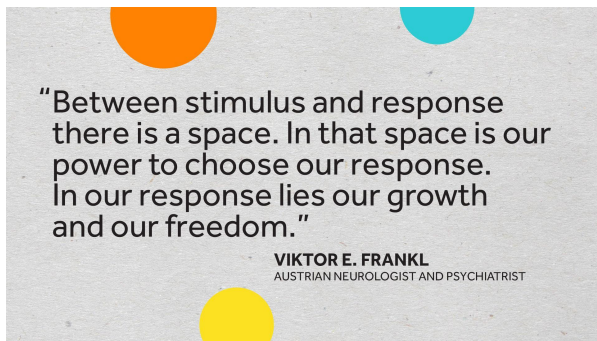


## Objectifs d'apprentissage

### Scénario

*Nous avons trois objectifs pour aujourd'hui. Ils étaient:*

- *Laissez-vous inspirer pour créer une culture de la bienveillance,*
- *Être habilité à mettre en œuvre le programme Kindness in the Classroom, et*
- *Créez un plan d'action pour utiliser les outils et ressources de Kindness in the Classroom dans votre classe.*



## Choisir notre réponse

### Scénario

*Nous nous sommes concentrés sur la résilience, la gentillesse et la gratitude aujourd'hui. Viktor Frankl a dit,*

*« Entre le stimulus et la réponse, il y a de l'espace. Dans cet espace se trouve notre pouvoir de choisir notre réponse. Dans notre réponse réside notre croissance et notre liberté.*



*Écrivez cette citation dans la case Activité de clôture de votre Attrape-notes.*

### Directions

Donnez aux participants quelques minutes pour écrire la citation.

### Scénario

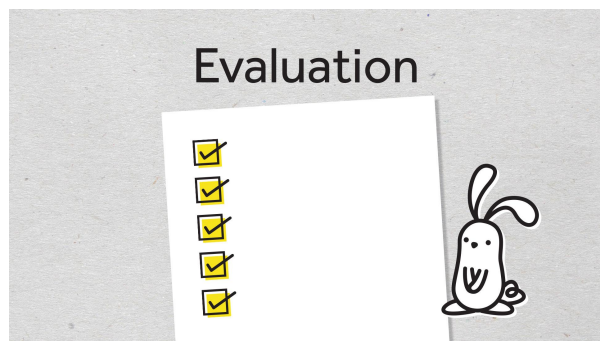
*Maintenant, réfléchissez ou réfléchissez à la résilience, à la gentillesse et à la gratitude et à la manière dont vous pouvez utiliser ces pratiques pour influencer la façon dont vous réagissez aux situations difficiles. Comment utiliserez-vous ces pratiques lorsque vous rentrerez chez vous ou retournerez dans votre salle de classe ou votre espace de travail ?*

### Directions

Donnez aux participants quelques minutes pour écrire leur réponse. Lorsque la plupart des participants ont terminé, demandez à quelques volontaires de partager leurs réponses. Remerciez les participants pour le partage.







## Évaluation

### Scénario

*Veillez prendre quelques minutes pour remplir le formulaire d'évaluation dans votre dossier. En sortant, vous pouvez le laisser dans le panier sur la table d'inscription.*



**Presenter Name**

email@address.com

## Coordonnées du présentateur

### Scénario

*Si vous avez des questions sur la session d'aujourd'hui, n'hésitez pas à m'envoyer un e-mail à \_\_\_\_\_.*



Merci!

**Scénario**

*Merci pour votre temps, votre attention et votre énergie aujourd'hui.  
J'espère que vous vous êtes autant amusé que moi !*