



Parcours d'éducation aux Compétences PsychoSociales

*Bien vivre ensemble
de l'école au lycée*



Catherine Boiton
Les Ateliers CPS

06 52 68 94 80

contact.catherineboiton@gmail.com



Dans un contexte où le bien-être des élèves et le climat scolaire sont au cœur des priorités éducatives, je propose des ateliers adaptés à chaque niveau scolaire (primaire, collège, lycée) pour développer les compétences psychosociales des jeunes.

*En adéquation avec les **recommandations de l'Éducation Nationale et de Santé Publique France**, mes ateliers s'inscrivent dans le **Parcours Éducatif de Santé, le programme pHARe et le Parcours Citoyen**.*

*À travers des thématiques essentielles – **prévention du harcèlement, orientation scolaire, gestion du stress, motivation,...** – j'accompagne les élèves dans la construction de leur identité, le renforcement de leur confiance en soi et l'apprentissage du vivre-ensemble.*

Mes interventions interactives et bienveillantes créent un espace de parole où chaque jeune peut réfléchir, s'exprimer, échanger et grandir.

Catherine Boiton

- **Coach certifiée** (reconnaissance par l'Etat niveau I au Registre National des Certifications Professionnelles),
- **Consultante indépendante en Orientation Scolaire** et en **Bilan de Compétences**,
- **Enseignante à l'Université (UGA)** depuis 2016 (**Projet Personnel et Professionnel des étudiants**, cours de **Communication**, et **Développement Durable**).
- **Formatrice & animatrice auprès d'adultes** (formation à l'orientation scolaire, ateliers lors de la pré-rentree des enseignants, ...)

J'ai effectué mon parcours professionnel dans des **fonctions de ressources humaines**, notamment **recrutement** et **formation**, puis d'**enseignement primaire**, avant de m'installer à mon compte et d'enseigner en parallèle à l'Université.

J'accompagne aujourd'hui les jeunes, en individuel et en collectif, dans leur différents besoins : orientation scolaire, poursuite d'études, coaching, gestion des émotions, mieux-être, préparation aux examens, ainsi que les adultes en formation.

Je suis diplômée :

- d'une Maîtrise en Marketing et Gestion des Entreprises,
- d'un Master en Ressources Humaines,
- d'un Master 2 Métiers de l'Enseignement Scolaire.

Je suis également formée à divers outils :

- **questionnaires de profils**
- **Programmation Neuro-Linguistique**
- **coaching scolaire**,
- **gestion du stress, gestion des émotions**
- **ateliers philo pour enfants (SEVE - Frédéric Lenoir)**
- **pratiques narratives**,
- **communication relationnelle (CNV)**,
- **prévention du harcèlement**
- **Fresque Pass'Action et Fresque du climat**
- ...

autant d'outils que je mets au service de mes accompagnements depuis 12 ans.

Ateliers à destination des élèves



Durée de l'atelier : 2h

Contactez-moi pour discuter de vos besoins

Ateliers à destination **des élèves** du CP à la Terminale – Durée 2h

Atelier Violence et Harcèlement (du CE2 à la Terminale)

- Reconnaître les différentes formes de violence et de conflits.
- Le harcèlement scolaire et le cyberharcèlement.
- Comment réagir concrètement (quand on est victime ou témoin).
- Développer sa répartie face aux remarques blessantes.
- Trouver sa juste posture, poser ses limites et renforcer sa confiance.



Atelier Émotions et Gestion du Stress (du CE2 à la Terminale)

- Identifier, comprendre et accueillir ses émotions et celles des autres.
- Techniques concrètes de gestion du stress et de l'anxiété (scolaire ou personnelle).
- Décoder les relations et amitiés saines vs toxiques.
- Apprendre à écouter ses besoins et poser le cadre de son consentement (corporel et émotionnel).

Atelier Philo et Pratique de l'attention (Label SEVE) *(du CP au CM2 – adaptable au collège)*

- Cultiver la réflexion, l'empathie et la sérénité dès le plus jeune âge.
- Pratique de l'attention : Un temps d'ancrage et de retour au calme pour favoriser la concentration, la gestion du stress et la disponibilité aux apprentissages.
- Débat philosophique guidé : Un cercle de parole sécurisé pour apprendre à problématiser, argumenter, écouter l'autre et développer son esprit critique.
- Grandes thématiques adaptées à l'âge : Le bonheur, la justice, les émotions, l'amitié, l'environnement, le respect de la différence, grandir...et bien d'autres encore.
- Développement des compétences psychosociales (CPS) : Renforcer la bienveillance, prévenir le harcèlement et favoriser le mieux-vivre ensemble dans la classe.



Atelier Motivation et Orientation *(de la 4ème à la Terminale)*

- Comprendre les mécanismes de sa propre motivation et dépasser la procrastination.
- Explorer ses forces, ses valeurs, ses centres d'intérêt et son potentiel unique (outils de bilan).
- Projet d'orientation et Parcoursup : Structurer ses choix d'orientation de manière logique et sereine.
- Fixer des objectifs réalistes et construire un plan d'action concret



Modules à destination des personnels enseignants et de direction

Durée selon objectif :

- Conférence de 2h
- Journée pédagogique et mise en pratique de 2 x 3h30
- Ateliers Gestion du stress & Santé au travail – 1 à 2h

Contactez-moi pour discuter de vos besoins



Vous êtes le cœur battant de l'école et le pilier de la réussite de vos élèves. Pour préserver votre énergie, votre enthousiasme et votre sérénité au quotidien, il est essentiel d'accorder un temps d'apaisement et de ressourcement à votre propre santé au travail. Prenez un temps pour vous, rechargez vos batteries entre pairs et repartez avec des outils corporels et émotionnels simples pour traverser les exigences de votre métier avec légèreté et équilibre.

Ateliers d'immersion & de régulation (1 à 2 h) :

- **Yoga du Rire & Reconnexion Joyeuse**

Un espace ludique et libérateur pour décharger les tensions accumulées, oxygéner le corps, stimuler la vitalité et renforcer la cohésion d'équipe par le rire et la respiration.

- **Immersion Sensorielle & Bains Sonores**

Une parenthèse de relaxation profonde et d'ancrage pour apaiser le système nerveux, diminuer le stress mental et retrouver un état de sérénité durable.

Les bénéfices pour votre quotidien professionnel :



- Prévention de l'épuisement professionnel et de la charge mentale.
- Régulation du stress et de l'anxiété.
- Renforcement du bien-être individuel et du climat d'équipe.
- Expérimentation d'outils de détente immédiatement réutilisables pour vous et vos classes.

Préserver son énergie et son équilibre au quotidien, c'est la clé pour tenir sur la durée et enseigner avec sérénité

Vous êtes les premiers révélateurs du potentiel de vos élèves. Enrichissez votre expertise, échangez entre pairs et repartez avec des outils pédagogiques puissants pour guider vos élèves et éclairer leur avenir.

Module Posture & Projet – Accompagner les élèves dans leur orientation (Collège/Lycée)

- Adopter une posture de coach pour aider les élèves à révéler leur potentiel sans influence.
- Comprendre les mécanismes de la démotivation et de la procrastination chez l'adolescent pour savoir le remobiliser.
- Guider les élèves dans la structure de leur réflexion (forces, valeurs, intérêts) pour les aider à s'approprier sereinement la construction de leur parcours.
- Permettre aux élèves de devenir pleinement éclairés, autonomes et responsables dans leurs choix d'avenir.

→ Possibilité en format conférence ou en format journée pédagogique et mise en pratique



Pour prendre son envol, il faut savoir ce qui nous donne des ailes.

Conférences à destination des **parents**

Durée de la conférence : 1h30 à 2h

Contactez-moi pour discuter de vos besoins



Thématiques

- **Harcèlement et cyberharcèlement : repérer, réagir et protéger son enfant**

Des clés concrètes pour briser le silence, restaurer la sécurité et accompagner son enfant sur le terrain.



- **Orientation scolaire : aider sans imposer**

Comment accompagner son enfant dans ses choix.



- **Accompagner l'écologie émotionnelle de son ado : l'aider à traverser le stress**

Des outils pratiques pour l'aider à apprivoiser ses blocages et retrouver la confiance.

- **Mon enfant est différent : l'accompagner pour en faire une force**

Dépasser les étiquettes, valoriser ses particularités et lui donner confiance en ses ressources uniques.



*Conférence personnalisable selon votre besoin
Me contacter pour en discuter*

Ils m'ont fait confiance...

Conférences :

Aider mon enfant scolairement – APEL de la Drôme

Comment gérer son stress en famille, à l'approche des examens – IDRAC Lyon

Choisir son orientation post-bac – IDRAC Lyon

Bien gérer le numérique en famille – Ecole St Joseph Valence

Connaître les différents bacs et les filières post-bac (à destination des parents) – Collège et Lycée St Victor Valence

Mon enfant va-t-il bien ? Reconnaître les signaux d'alerte et agir avant la crise – Ensemble scolaire Chabrillan Saint-Jean-Baptiste Montélimar

Ateliers :

Animation-débat avec les enfants sur le numérique et ses dangers – Ecole St Joseph Valence

Je prépare ma rentrée en 6ème – Ecole Ste Eulalie Guilherand-Granges

Cafés des parents (2 années d'intervention sur la **vie familiale, l'orientation et la réussite scolaire**) – APEL Collège St Victor Valence

Harcèlement (semaine des APEL 2026 : un école libre qui protège – Interventions du CE2 au CM2) – Ecole Ste Marie Valence

Journée pédagogique :

Animation de la journée pédagogique des enseignants sur le thème : "Accompagner les élèves en difficultés" – Collège et Lycée St Victor Valence

Interventions radio :

RCF : 40 Chroniques radio "La minute des parents" (orientation et adolescence)

RCF : Emission "Parlons-en" sur l'orientation scolaire en général + Emission "Parlons-en" sur Parcoursup

France Bleu Drôme Ardèche : Emission "La vie en bleu" sur l'orientation scolaire et Parcoursup

France Bleu Drôme Ardèche : Emission "Les experts" sur l'orientation scolaire et Parcoursup

Airzen Radio : Podcast "L'orientation professionnelle : comment, quand en parler à son enfant ?"



TARIFS ET MODALITES

Interventions sur-mesure adaptées aux besoins – Devis gratuit sur demande

- **Atelier Élèves (2h)** – À partir de 140 €
(*Tarif dégressif selon le nombre de classes / d'interventions réservées*)
- **Conférence Thématique (1h30 à 2h)** – À partir de 200 €
(*Au choix : À destination des parents ou des équipes pédagogiques / direction*)
- **Journée Pédagogique & Mise en pratique (2 x 3h30)** – À partir de 800 €
(*Enseignants, professeurs principaux et équipes de direction*)

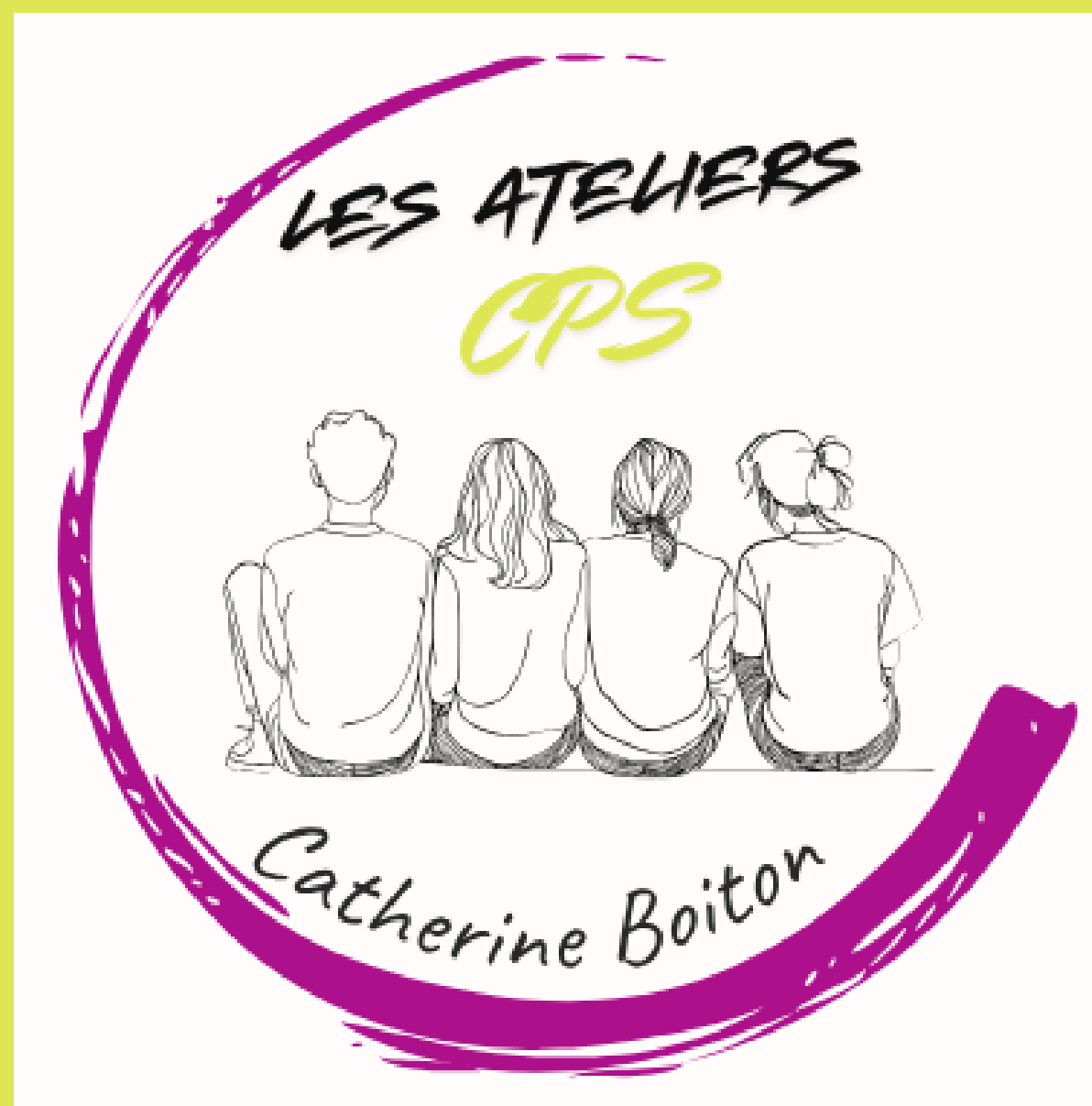


Ces tarifs comprennent :

- **Le diagnostic et l'ingénierie** : L'analyse de vos besoins spécifiques en amont et l'adaptation fine des contenus au contexte de votre établissement.
- **L'animation de la prestation**
- **Les supports et outils pratiques (formation et ateliers des personnels)** : La mise à disposition de fiches mémos, grilles de lecture ou ressources concrètes remises aux participants pour l'après-prestation.
- **Le bilan de fin d'action** : Un temps d'échange et de débriefing avec la direction pour évaluer l'impact de l'intervention.

Ces tarifs ne comprennent pas :

- **Les frais de déplacement et d'hébergement éventuels** qui seront calculés au plus juste selon la localisation de l'établissement.



Catherine Boiton

Les Ateliers CPS

06 52 68 94 80

contact.catherineboiton@gmail.com