

# RESPIR

---

## Service déconcentré - Rectorat de Limoges - 2022



Respir est un programme expérimental sur la qualité de vie au travail porté par l'académie de Limoges et son laboratoire d'innovation, le 110 bis. Découvrez cette initiative originale qui permet aux agents de se recentrer, d'expérimenter, de souffler, de pratiquer, de s'informer/d'innover et surtout de se rencontrer.

Qualité de vie et conditions de travail

Nouvelle-Aquitaine  
Ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse

## Description du projet

---

Le programme RESPIR vise à proposer l'aménagement d'espaces et de temps de rencontre, d'échanges et de partages, à destination des agents du rectorat, ou des publics enseignants ou élèves. Ces temps ouverts à tous peuvent être proposés notamment sous la forme de rendez-vous mensuels, le matin ou sur la pause méridienne, ou encore sur des sessions plus importantes certains mercredis après-midi. Ils sont accessibles aux agents sur leur lieu et temps de travail.

Le programme RESPIR((se) Recentrer, expérimenter, souffler, pratiquer, Informer/s'informer/innover, rencontrer) permet de faire du 110 bis Limoges un espace de respiration, pour s'inspirer et souffler, à la lumière des expérimentations menées dans l'académie sur tous les champs couverts par notre domaine d'activité afin de rendre visible à tous, le projet porté par chacun. Il accompagne ainsi la dynamique de changement de notre organisation. Le programme fait appel à des intervenants externes ou internes à l'organisation.

Quatre déclinaisons de ce programme à destination des personnels du rectorat ont d'ores et déjà été expérimentées depuis mars 2022 :

- Le WORK C@FÉ 110
  - La PAUSE 110
  - Les MERCREDIS DU 110
  - LAB OUVERT
-

# Work c@fé 110 : alimenter sa culture professionnelle



fi

Une fois par mois entre 8h30 et 9h00, le 110 bis organise un café d'information sur des thématiques portées par les services du rectorat. L'objectif de ce temps est d'informer et de valoriser les actions remarquables conduites tant par les services administratifs que pédagogiques à l'attention de tous les personnels du rectorat volontaires sous un format dynamique et innovant (Pecha Kucha1). A l'issue de la présentation, les personnels sont invités à rester au Lab 110 suivant leur temps disponible pour échanger autour d'un petit déjeuner (café et viennoiseries) offert par le rectorat.

Exemples de thématiques :files cordées de la réussite, l'internat d'excellence, les évaluations,fi rénovation du bâtiment du rectorat, le réseau Canopé, l'égalité homme/femme.

fi

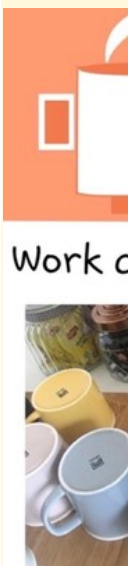
Objectifs RESPIR : informer, s'informer

Public : tous les personnels du rectorat mais également ouvert aux partenaires et aux enseignants engagés dans des missions spécifiques

Temps : 08h30-09h00, une fois par mois

Format : présentation de thématiques générales sous forme de Pecha Kucha. Sur participation libre des personnels.

Intervenants pressentis : doyens des corps d'inspection, chefs de services, conseillers techniques, chargés de mission, partenaires extérieurs ...



# Pause 110 : améliorer la qualité de vie au travail

fi

Le temps de la Pause 110 est organisé un mardi par mois sur le créneau 11h30- 12h00 pour les ateliers relaxation Yoga et à compter de la rentrée 2022, le mercredi soir de 16h40-17h20 plusieurs fois par mois pour une découverte de la méthode PILATES.

Ouvert librement ou sur inscription, il propose aux agents du rectorat des ateliers de pratiques autour de thématiques permettant d'améliorer la qualité de vie au travail.

Les thématiques abordées lors de ces ateliers peuvent être les suivantes :

- santé et sécurité au travail
- adapter sa posture physique au travail : TMS, cycle, lien avec Jeunesse et Sport. Activités physiques au service du bien-être au travail
- une approche de la communication non violente (CNV)
- relaxation/respiration pour prévenir le stress au travail (atelier mené par les étudiants de master MEEF EPS de l'Inspé).fi

fi

Objectifs RESPIR : Respirer, Rencontrer, Souffler, Pratiquer

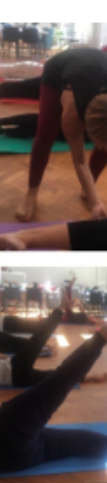
Public : tous les personnels du rectorat sur inscription

Temps : Yoga : Un mardi par mois de 11h30 à 12h00

Méthode Pilates : Une fois par semaine le mercredi soir de 16h40 à 17h20

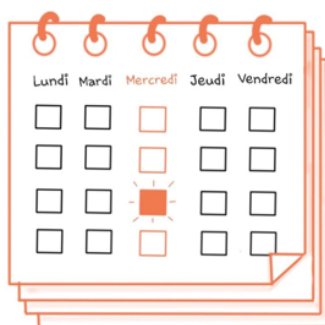
Format : atelier d'échanges et de pratiques collaboratives avec intervenants extérieurs

Intervenants pressentis : prestataires extérieurs



# Les mercredis du 110

Les Mercredis du 110 proposent au moins une fois par mois une session d'atelier amenant un intervenant extérieur ou un personnel d'un service académique à présenter des techniques innovantes ou expérimentales sur des domaines transversaux de l'EAC, du numérique, du développement durable, de la culture scientifique et technique ou de la formation. Ces ateliers sont également ouverts aux agents souhaitant venir accompagnés de leurs enfants.



Les mercredis  
du 110

- Petits ateliers scientifiques avec Récréasciences
- Rencontre avec un œuvre et/ou un artiste (exposition vernissage, concert ...)
- Démonstration sur le numérique (robotique, usages innovants du numérique au service des élèves)
- Découverte du sketchnoting
- Temps ludothèque sur l'EDD, la coopération, l'empathie, la sécurité routière (Canopé)
- Ateliers Webradio avec Canopé

fi

Objectifs RESPIR : Rencontrer, Pratiquer, Innover

Public : personnels du rectorat et personnels enseignants (sur inscription). Possibilité de venir avec ses enfants.

Temps : 14h00-16h00 au moins une fois par mois le mercredi après-midi

Format : atelier d'échanges et de pratiques collaboratives

Intervenants pressentis : Drac, structures culturelles, artistes, CCSTI Récréasciences, Canopé...

fi

fi

fi



Les m  
du

# Le Lab ouvert



fi

Avec pour objectif une meilleure acculturation entre services, et dans la continuité des réflexions engagées dans le cadre de la restructuration du rectorat et de l'aménagement d'espace collaboratifs ouverts, les collègues sont encouragés à se rendre spontanément au 110 bis en dehors des sessions organisées au Lab.

Il s'agit d'ouvrir l'espace, sur certaines plages horaires, aux collègues le souhaitant afin qu'ils puissent venir travailler autrement, quelques heures au 110 bis, dans un autre environnement et de découvrir les activités du Lab. Les créneaux d'accueil se positionnent par exemple le vendredi, moins sujet aux animations et actions de facilitation, sauf en cas de réservation préalable de l'espace sur ce créneau. Une information est mise à jour sur le blog 110 bis et sur les panneaux d'affichage du rectorat. Les personnes intéressées sont invitées à contacter directement les responsables du Lab

fi

fi

19 tweets ont été postés sur le compte du lab 110 bis Limoges pour relayer les différentes modalités proposées, représentant un nombre total de

- 47 750 vues
- 284 retweets
- 703 like
- 5 tweets cités

et une moyenne pondérée de 2 513 vues pour chaque tweet.

1 post a également été publié sur le compte LinkedIn de l'académie de Limoges pour présenter le programme 6 republications et 45 like

## Objectifs et finalités

- renforcer le sentiment d'appartenance à une même institution
- partager une culture commune d'établissement
- renforcer un climat de travail serein et bienveillant
- s'informer sur les actualités du service
- favoriser le décloisonnement interservices, et entre les personnels enseignants et administratifs
- proposer une acculturation à l'innovation
- accompagner les collectifs

110

110 bis  
Limoges

- accompagner le changement
- renforcer le bien-être au travail

.