Quatre enseignantes du lycée du Bois d'Amour en stage Erasmus aux Canaries

Du 4 au 8 août 2025, quatre enseignantes du lycée du Bois d'Amour ont eu l'opportunité de participer à un stage Erasmus à Puerto de la Cruz, sur l'île de Tenerife, dans l'archipel des Canaries. Cette mobilité s'inscrit dans le cadre du programme Erasmus+ qui soutient la formation continue du personnel éducatif en Europe.
Le thème du stage : **le développement personnel, ateliers pratiques**, **sessions de réflexion** et **activités de bien-être**. Les objectifs : mieux se connaître, apprendre à gérer le stress, développer l'intelligence émotionnelle, et enrichir sa posture professionnelle grâce à des approches innovantes.
Parmi les temps forts de la semaine :

- La **technique**
- Des séances de **pilates et relaxation**
- Des ateliers de **gestion des émotions** et de communication bienveillante,
- Et des moments d'échange avec d'autres participants venus de toute l'Europe,

favorisant une **ouverture culturelle** et le **partage de bonnes pratiques**.
Cette expérience a été particulièrement enrichissante tant sur le plan personnel que professionnel. Elle a permis aux enseignantes de prendre du recul, de recharger les batteries avant la rentrée, et de revenir avec des outils concrets à partager au sein de la communauté éducative du lycée.
Une belle illustration de ce que peut offrir Erasmus+, bien au-delà des frontières et des disciplines !

