



Biweekly Update for Oct. 30, 2020/ Mise à Jour Bihebdomadaire du 30 oct. 2020



Engineering Collaboration for Online and Remote Education

In this week's **brief update**, we report on the success of our first round of **Community of Practice** meetings and highlight the **incredible value** we're already seeing come out of these groups. We have also heard from the community that many individuals are dealing with burnout and struggling with their wellbeing, so we share some **resources** that you (or your students) can use to help **support your wellbeing and address burnout**.

Communities of Practice:

Over the last 2 weeks, we have seen **over 60 individuals** at our Community of Practice sessions. Already, we are hearing from instructors how **valuable** they are finding the sessions; as spaces that bring together instructors who share common interests, individuals have been about to **build connections, share resources, and discuss challenges** they have faced and overcome. These groups are all still **free-to-join for any instructor** (whether you're an admin, professor, TA, or anything in between!):

- French Community
- Lab Instructors
- Student Experience
- Assessment
- First-year Instruction
- Design Education
- Non-Technical Course Instruction
- Teaching Assistants

To join, fill out this brief (< 2 min) [Community of Practice signup form](#). This form will automatically sign you up for calendar invites from the CoPs of your choice, so you always know when the next one is happening.

Spotlight - Burnout & Wellbeing:

Burnout is something that can affect us all, and it's important to find ways to **prevent it and strategies to relieve it**. One way that E-CORE members address this is by listening to **podcasts**, and we wanted to share one this week that has been particularly useful. This episode of [Unlocking Us with Brené Brown](#) talks about the causes of burnout and how to move through it, providing great insight into the entire process of burnout. Additionally, a tool that can be incredibly useful is the [Wellness Together Canada self-assessment and tracking app](#). This **free resource** connects individuals to **mental health and wellbeing supports**; something that is important at any time, but especially so with the added pressures of online and remote education. Both of these resources are free and can be shared amongst your faculty members and students to provide additional support on these important topics.



Dans la **brève mise à jour** de cette semaine, nous rendons compte des succès de notre première série de rencontres des **communautés de pratique** et on nous rapporte **l'incroyable valeur** qu'apportent déjà ces groupes. La communauté nous indique que de nombreuses personnes souffrent d'épuisement professionnel et luttent pour leur bien-être. Nous partageons donc certaines **ressources** que vous (ou vos élèves) pouvez utiliser pour **contribuer à votre bien-être et lutter contre l'épuisement professionnel**.

Communautés de pratique :

Au cours des 2 dernières semaines, nous avons eu **plus de 60 participants** à nos sessions des communautés de pratique. Déjà, les enseignants nous indiquent à quel point ils trouvent les sessions de **rencontres utiles**; ces espaces permettent de rassembler des instructeurs partageant des intérêts communs. Les individus ont ainsi pu **établir des liens, partager des ressources et discuter des défis qu'ils ont rencontrés** et surmontés. Ces groupes sont toujours **gratuits pour tout formateur** (que vous soyez administrateur, professeur, assistant technique ou autre !):

- Communauté francophone
- Instructeurs de laboratoire (Lab Instructors)
- Expérience étudiante (Student Experience)
- Évaluation (Assessment)
- Instruction de première année (First-year Instruction)
- Éducation au design (Design Education)
- Instruction de cours non technique (Non-Technical Course Instruction)
- Assistants d'enseignement (Teaching Assistants)

Pour être membre, vous devez vous inscrire en complétant rapidement (moins de 2 minutes) [le formulaire d'inscription de la communauté de pratique](#) (CdP). Vous serez automatiquement inscrit aux invitations des rencontres des CdP de votre choix pour toujours être informés des rencontres à venir.

Sujet de la semaine : Épuisement professionnel et bien-être

L'épuisement professionnel est quelque chose qui peut tous nous affecter. Il est important de trouver des moyens de le prévenir et des stratégies pour le soulager. Les membres de CIEL/E-CORE explorent ce problème en écoutant des podcasts, entre autres. Nous voulions partager cet épisode particulièrement utile de [Unlocking Us with Brené Brown](#) où Brené parle des causes de l'épuisement professionnel et de la façon de le surmonter. Cette capsule offre un bon aperçu de l'ensemble du processus d'épuisement professionnel. De plus, l'application d'auto-évaluation et de suivi [Espace mieux-être Canada](#) peut aussi être un outil extrêmement

utile. Cette ressource **gratuite** relie les individus aux **soutiens en santé mentale et bien-être**; quelque chose qui est important à tout moment, mais surtout avec les pressions supplémentaires de l'éducation en ligne et à distance. Les deux ressources sont gratuites et peuvent être partagées aux membres de votre institution et vos étudiants pour fournir un soutien supplémentaire sur ces sujets importants.