

Lycée Et Sophrologie

Jeudi 16 juillet 2020

OBJECTIFS DU MODULE

- Rencontrer les caractéristiques des lycéens.
- Adapter des techniques sophrologiques selon la classe
- Préparer les lycéens aux examens.
- Répondre aux problématiques du lycéen (motivation méthodologie...).



8 heures réparties sur
1 journée



PAR VISIO
CONFERENCE



Sophrologues
diplômé(e)s

MODULE LYCEE ET SOPHROLOGIE

PROGRAMME

9h00 : rencontre et tour de table

9h30 :

- Présentation des interventions au lycée: Temps d'accompagnement personnalisé et autres programmes.
- Généralités sur le lycéen adolescent

11:00-11:15 pause

- Techniques sophrologiques adaptées au lycée : théorie
- Présentation des différentes classes du lycée et de ses besoins spécifiques. Notions informatives de l'adolescent de ces âges et de ses besoins.

La Seconde :

Les besoins et réponses
Pratiques
Adaptation aux nouveaux rythmes de la réforme
Méthodologie

La Première :

Les besoins et réponses
Le travail et la motivation
La créativité
Les épreuves anticipées du BAC

La Terminale :

Les besoins et réponses
Concentration, mémorisation
Méthodologie
Prép. aux révisions
Prép. à l'examen, aux concours et entretiens

13h00 : Déjeuner

14h00 :

- Techniques ludiques de sophrologie adaptées aux élèves du lycée selon leur classe
- Atelier de construction de protocoles.
- Programmes proposés d'après les techniques étudiées La respiration : exercices pratiques.

16:00-16:15 pause

- Programmes proposés d'après les techniques abordées.
- Atelier de construction de protocoles par classe.
- Questions test
- Tour de table

18:00 : Fin de la session