

Dé-confinement, reprise et rentrée 2020/2021

Et Sophrologie

Vendredi 17 juillet 2020

OBJECTIFS DU MODULE

- **confinement dé-confinement : analyse**
- **appréhender la reprise en structure scolaire**
- **remise au travail**
- **gestion du temps**
- **remotivation**
- **construire son avenir**
- **créer ses objectifs**
- **croire en soi**



8 heures réparties sur
1 journée



VISIOCONFERENCE



**Sophrologues
diplômé(e)s**

MODULE

Dé-confinement, reprise et rentrée 2020/2021

PROGRAMME

9h00 : Rencontre et tour de table

9h30 :

- Analyse confinement dé-confinement
- Aspects positifs (renforcement attention, confiance en soi, autonomie)
- Manifestations
- Conséquences
- Besoins de l'élève

11:00-11:15 pause

- Aspects négatifs (Syndrome de la cabane, décrochage, perte de repères)
- Manifestations
- Conséquences
- Besoins de l'élève

13h00 : Déjeuner

14h00 :

- Les réponses et pratiques Sophro et Ludiques (conquête de l'autonomie...)
- Ateliers à thème (remotivation, construire son avenir...)

16:00-16:15 pause

- Atelier : Pratiques et protocoles (créer ses objectifs, croire en soi)
- Questions test
- Tour de table

18:00 : Fin de la session