

EIRL Isabelle LEFEVRE
33 Avenue Du Marechal Joffre
60500 CHANTILLY
Tél: 06.60.57.93.90
SIREN: 414847800
NDA : 22600200060

Collège Et Sophrologie

Vendredi 29 Janvier 2021

OBJECTIFS DU MODULE

- Découvrir les caractéristiques des élèves du collège
- Appréhender les différentes classes du collège.
- Appliquer la méthode en classe
- Créer ses protocoles et ses pratiques
- Restitution des pratiques personnelles



8 heures réparties sur
1 journée



PAR VISIO
CONFERENCE



Sophrologues
diplômé(e)s

MODULE COLLEGE ET SOPHROLOGIE

PROGRAMME DU vendredi 29 janvier 2021

9h00 : Rencontre et tour de table des participants

9h 30 :

- Présentation des différentes classes du collège et de leurs besoins spécifiques. :
 - La 6^{ème} : L'organisation
 - La 5^{ème} : La gestion du temps
 - La 4^{ème} : L'autonomie
 - La 3^{ème} : La préparation à l'examen

11:00-11:15 pause

- Pratiques pour protocoles:
 - Techniques ludiques de respiration : Exercices pratiques.
 - Techniques ludiques de sophrologie adaptées aux classes de collège : l'organisation, la gestion du temps, l'autonomie, préparation à l'examen. Théorie et pratiques.

13h00 : Déjeuner

14h00 :

- Mise en situation des programmes et protocoles proposés d'après les techniques étudiées: études et suivi sur protocoles proposés
- Création de vos propres protocoles en atelier en salle individuelle.. .

16:00-16:15 pause

- Mise en place de programmes et protocoles proposés d'après les techniques étudiées: rapport par atelier en plénière

17: 15

Questions test et quizz de connaissance correction

17: 45

- Tour de table

18:00 : Fin de la session