

Lycée Et Sophrologie

février 2021

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...).
- Développer pratiques et protocoles
- Projet personnel de connaissances



8 heures réparties sur
1 journée



PAR VISIO
CONFERENCE



Sophrologues
diplômé(e)s

MODULE LYCEE ET SOPHROLOGIE

PROGRAMME

9h00 : rencontre et tour de table des participants

9h30 :

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

11:00-11:15 pause

- 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 : 11:15

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

La Première : 11:45

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

La Terminale : 12:15

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

13h00 : Déjeuner

14h00 :

- Etudes et suivis des programmes proposés par le RNSE d'après les techniques abordées.

14h30

Techniques ludiques de sophrologie adaptées aux élèves du lycée: aide à la motivation, apprentissage de la mémorisation, méthodologie, préparation aux révisions & examens

15h30 Atelier de construction de protocoles personnels.

- Programmes proposés d'après les techniques étudiées : exercices pratiques.

16:00-16:15 pause

16:15

Atelier de construction de protocoles en atelier.

17:15 Questions test et quizz de connaissance. Corrections

17:45 Tour de table

18:00 : Fin de la session