

SE SENTIR BIEN POUR MIEUX REUSSIR

ATELIER « GESTION DU STRESS »

Cet atelier a pour objectif de permettre aux élèves d'apprendre à gérer le stress, à améliorer le sentiment de bien-être et à retrouver la confiance en soi.

Il s'agit de proposer aux élèves différents outils leur permettant d'appréhender au mieux des événements stressants (évaluation, examens, oral . . .)

- *Apprendre à respirer, se relâcher, se ressourcer.
- *Apprendre à connaître son corps, ses émotions, son potentiel.
- *Reprendre confiance en soi pour aborder positivement ses difficultés.

ATELIER « AMÉLIORER SON ATTENTION »

Apprendre à améliorer ses capacités d'attention et de concentration

- *Sensibiliser les élèves aux notions de disponibilité, confiance, connaissance de soi, et écoute
- *améliorer sa concentration dans les moments clé en mettant en place des astuces et en pratiquant quelques exercices simples.
- *La concentration est également une aptitude liée à la mémoire, puisqu'elle permet de mieux mémoriser.

Autant d'éléments qui favorisent la réussite scolaire

ATELIER « PRÉPARATION A L'ORAL »

Apprendre à gérer le stress de l'oral, vaincre la timidité

- *Améliorer la prise de parole en gagnant en confiance, améliorer la posture comme la voix et apprendre à gérer sa respiration.
- *Identifier ses propres émotions et en faire un atout