

## **ATELIERS BIEN-ÊTRE**

### **Gestion du stress**

Nos adolescents se construisent, évoluent vers l'âge adulte avec les découvertes et déséquilibres engendrés par les modifications physiques, mentales et émotionnelles. Ces déséquilibres ont été accentués ces deux dernières années.

Certaines périodes peuvent être difficiles à appréhender et peuvent provoquer du mauvais stress, de l'anxiété, de la colère, des peurs, une perte de motivation, troubles du sommeil, relations difficiles entre pairs, phobie scolaire, malaise, manque de concentration,...

La sophrologie peut leur apporter un équilibre afin de leur permettre de faire face à ces événements difficiles à maîtriser, renforcer leur personnalité parfois fragile, porter un nouveau regard sur eux plus positif et être résilient.

La préparation mentale avant un examen va permettre d'améliorer sa concentration, augmenter sa motivation, mieux gérer son stress pour ne pas perdre son énergie et stimuler sa pensée positive.

Cette méthode apporte des outils tels que la respiration, la suggestion mentale positive, la relaxation ainsi que différentes techniques pour qu'ils deviennent autonomes de façon sereine.

Ces ateliers seront de 1h30 dans la mesure du possible des emplois du temps encore à définir suivant les élèves retenus mais cela serait possible :

- les lundis de 10h à 11h30
- les mercredis de 10 h à 11h30

● Il est proposé un premier atelier pour les terminales :

- Préparation mentale aux examens pour mieux les appréhender et gérer le stress
- Période du 10 février au 25 mars 2022 à raison d'un atelier par semaine

Puis un deuxième atelier :

- Préparation mentale axée sur le grand oral
- Période du 04 avril au 20 mai 2022, un atelier par semaine

● Il est également proposé pour les élèves volontaires de 2nde, 1ère et terminale:

- apprendre à mieux gérer son stress, ses états anxieux, comprendre ses émotions, gagner en confiance ou d'estime de soi
- Période du 07 mars au 22 avril 2022, un atelier par semaine