

PROPOSITIONS FAITES AUX ÉLÈVES DE LYCEE POUR RÉPONDRE A DES BESOINS PARTICULIERS

Tu entres au lycée, tu es en cycle terminal, avec des objectifs de réussite pour l'obtention du baccalauréat/de l'examen, vers une poursuite d'étude correspondant à ton projet professionnel. Tu as la possibilité de te mettre dans les meilleures conditions de réussite pour mener à bien ton projet, pour préparer le grand oral. Tu peux bénéficier d'une préparation.

Pourquoi ? Comment ?

Tu fais partie de ceux qui se sentent dépassés par la charge de travail, qui ont parfois une boule au ventre, les mains moites, les mâchoires serrées quand l'école reprend, quand tu arrives au lycée, quand tu es en évaluation.

Tu as souvent du mal à dormir et/ou tu paniques, avant de prendre la parole, avant/pendant les contrôles. Tu as du mal à te concentrer, à raisonner, à retrouver ta lucidité. Tu doutes de toi, de tes capacités et manques de confiance en toi.

Tu te sens anxieux, cela t'empêche d'être efficace et attentif en cours, à la maison...

POUR UNE MEILLEURE GESTION DES ÉMOTIONS / DU STRESS LORS DES EXAMENS. VERS UN MEUX ÊTRE GRÂCE À :

⇒ l'apprentissage de techniques de respiration et de mouvements lents, pour se détendre, gérer ses émotions, se recentrer, éviter de paniquer dans « des situations critiques », pour libérer les tensions et se sentir apaisé. Pour plus d'assurance, de bien-être, de sérénité, de calme intérieur.

⇒ la prise de conscience des effets de la respiration sur le relâchement des tensions.
Conscience du corps, lâcher prise, être présent à soi, ici et maintenant.

⇒ l'acquisition de connaissances sur les effets du stress et du manque de sommeil, d'une mauvaise alimentation sur le corps, sur le rôle des hormones pour transformer ses habitudes et adopter progressivement une hygiène de vie compatible avec la réussite.

⇒ la mesure des bienfaits d'une activité physique modérée, régulière comme le yoga, le qi gong, la marche consciente. ..

Il s'agit simplement de t'inscrire à cet atelier, et de t'engager au minimum sur un cycle de 6 à 8 séances pour mesurer les bienfaits de ce rituel et acquérir différentes techniques. Le cycle est bien sûr renouvelable.

Quand ?

LE MARDI DE 13H00 A 14H00 OU LE JEUDI DE 13H00 A 14H00 AU DOJO

Le choix du ou des créneaux horaires s'est fait en fonction des possibilités dans les emplois du temps. La durée de l'atelier est d'environ une heure.

Si tu es intéressé par cette proposition : bien-être/gestion du stress /préparation aux examens (écrits/oraux), je t'invite à venir t'inscrire auprès de la vie scolaire, de l'infirmerie, de ton professeur principal ou de Mme Tylman (casier en salle des professeurs)

Mme Tylman initiatrice du projet

ATELIER GESTION DES ÉMOTIONS RELAXATION

LE **MARDI DE 13H00 A 14H00 OUI/NON**
ou le **JEUDI DE 13H00 A 14H00 OUI/NON**

NOM PRÉNOM :

CLASSE :