



# Sophrologie pour Collégiens et lycéens

## Finalités de la formation

Permettre à tout Sophrologue ou Spécialiste de l'éducation de se spécialiser dans un accompagnement sophrologique pour les collégiens et les lycéens, en individuel ou en groupe de classe.

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- S'approprier les « intermédiaires administratifs » du collège et du lycée pour présenter un projet
- Savoir répondre un cahier des charges pour la mise en place d'un accompagnement structuré dans un collège ou un lycée
- Savoir identifier les besoins des collégiens ou lycéens pour adapter les techniques guidées et structurer les séances
- Revisiter les « bases sophrologiques » pour savoir créer des exercices de sophrologie ludique et créative, adaptés au groupe de classes et les animer
- Savoir monter des programmes autour de thématiques précises en fonction des classes d'âge
- Affirmer sa posture professionnelle auprès d'enfants de ces âges et au sein de la structure d'accueil
- Savoir rendre compte de la satisfaction des participants

### NIVEAU REQUIS

Sophrologues professionnels ou en fin de formation  
Educateurs ou enseignants scolaires

**DUREE** : 24 heures – 3 jours – Minimum de participants 4 / Maximum 12

### METHODES PEDAGOGIQUES

Apports conceptuels - Échanges entre les participants - Pratiques d'exercices guidées par la formatrice – Jeux de rôle - Mise en situation – Pratique en sous-groupes – Création d'exercices avec des textes adaptés aux collégiens et lycéens

### FORMATRICES

- **Régina OLIVIER** : Sophrologue Praticienne RNCP, Sophrologue Humaniste Expert. Enseignante ctive au sein d'un groupe scolaire depuis 2007. Accompagnement en tant que sophrologue de groupes du primaire au post-bac, et d'individuels (primaire, collège, lycée et lycée supérieur)

**LIEU** : Centre Evolution - Montereau Fault Yonne

**TARIF** : 576 euros

*Prise en charge par une entreprise et autres prises en charge : + 100 euros de frais de gestion administrative*

### DATES :

- **Session Février 2019** : 9 au 11 février



# Sophrologie pour Collégiens et lycéens

N'hésitez pas à nous contacter !

## PRE-REQUIS

Avoir terminé et validé le cursus de Sophrologue du cycle réductif ou fondamental ou être en fin de formation  
Ou être enseignant / éducateur en collège ou lycée

## CONTENU GENERAL DU PROGRAMME

- Les journées de formation « **Théoriques et pratiques** » pour apprendre la méthode sophrologique dans le cadre d'un accompagnement pour collégiens et lycéens, les concepts et les exercices pour la mise en place de séances guidées en individuel ou en groupe.
- La « **Recherche et l'apprentissage pratique** » consiste en l'expérience de chacune des techniques apprises pour mieux les apprendre et les comprendre.

## PEDAGOGIE ET VALIDATION DES COMPETENCES

- Le système de validation se fait tout au long de la formation, permettant d'apprécier les compétences acquises (savoir-faire), les connaissances acquises (savoir), les attitudes relationnelles (savoir-être, observation, écoute, respect de l'autonomie de l'autre).

## MODALITES D'INSCRIPTION

Pour s'inscrire à la formation, nous envoyer les documents suivants :

- Une fiche d'inscription avec un acompte de 30% du montant total de la formation. Vous recevrez un contrat de formation en double exemplaire dont un sera à nous retourner signer.

Le coût de la formation comprend l'animation des journées de formation, les manuels et fiches techniques de formation. **Le diaporama de formation pourra être téléchargé en fin de formation (prévoir une clef USB).**

Les horaires de formation débutent à 9h30 jusqu'à 18h30.

## NOS « PLUS »

- Un petit nombre de participants (de 4 à 12 maximum)
- Un logo de reconnaissance des sophrologues formés par Evolution Formation
- Un échéancier pour payer votre formation
- Une inscription gratuite sur le site du centre une fois certifié et installé en professionnel
- La possibilité de développer des partenariats avec le centre

## CONTENU PEDAGOGIQUE



### 3 journées pour...

- Les intermédiaires administratifs du collège et du lycée pour présenter un projet. Qui peuvent être nos interlocuteurs ? Qui contacter ? Comment peuvent-ils soutenir un projet d'intervention en sophrologie ?
- Approche de l'enfant en fonction des classes : de la 6<sup>e</sup> à la 3<sup>e</sup>, puis le lycée et le post-bac
- Démarche d'accompagnement par classe et individuellement
- Les différents cas de figure rencontrés chez les collégiens et lycéens aujourd'hui : les enfants intellectuellement précoces, les difficultés d'apprentissage, les déficits d'attention et l'hyperactivité.
- Principes de base de la sophrologie adaptée aux collégiens et lycéens. La démarche d'accompagnement. Analyse de différentes situations rencontrées en fonction des profils de personnalité des élèves, pour mieux adapter les séances réalisées
- Le choix des techniques en fonction des âges. La construction des programmes en séances individuelles, en séances de groupe. Créations d'exercices sophrologiques et adaptation des textes en fonction des situations : structure et déroulement d'une séance. Partage interactif pour affiner les propositions en fonction des besoins des participants.
- Animation d'exercices
- Notion d'atteinte d'objectifs pédagogiques et mesure de la satisfaction des participants
- Cette formation oriente l'accompagnement vers une pédagogie de l'Ecole Inclusive, tenant compte de
  - L'accueil de tous les élèves en tenant compte de leurs différences
  - Pour les accompagner ensemble,
  - En s'adaptant à chacun

[www.versunecoleinclusive.fr/definition.html](http://www.versunecoleinclusive.fr/definition.html)

### \* Afin de valider la formation de Sophrologie pour Collégiens et Lycéens, il convient de valider :

- La construction d'une séance en individuelle
- Une auto-appréciation des connaissances et compétences acquises est effectuée en interaction avec les formateurs

**Document délivré à la fin de la formation :** une attestation de perfectionnement en Sophrologie pour Collégiens et Lycéens, informant de la validation ou non des compétences professionnelles acquises.