



Formation de Spécialisation

SophroEduc



Ecole de Paris - siège et adresse postale : 2, rue Rabelais 92 170 VANVES

Association loi 1901 – Siret n° 45195959700019 – Code APE 8559B –

Formation continue n° 11921479392

Tél : 01.46.44.63.73

E-mail : sophroesl@orange.fr

Site internet : www.esl-sophrologie.com

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

LIEUX DE FORMATION :

En distanciel par ZOOM ou TEAMS

TARIFS

4 jours SophroEduc 880 €

Une supervision de projet en individuel est proposée sur la base d'un tarif de 60 €/h.

Une supervision de projet en groupe pourra être organisée sur demande sur la base d'un tarif de 100 €/h pour un maximum de 5 participants.

Des ½ journées d'accompagnement de projet

Tarif pour 1 j accompagnement de projet en accompagnement collectif : tarif par personne pour un groupe minimum de 4 participants de 90 €/personne

PRESENTATION DE LA FORMATION

PUBLIC

La formation est ouverte aux Sophrologues certifiés désireux d'élargir leur champ d'activité au secteur de l'éducation auprès de l'enfant de la maternelle aux classes prépa, ainsi qu'auprès des enseignants, des éducateurs et des parents.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

La formation a pour objectif de permettre au Sophrologue de se professionnaliser pour intervenir tant en milieu scolaire qu'en dehors auprès de l'enfant (de la maternelle aux classes prépa), auprès des enseignants, des éducateurs et des parents. L'action du sophrologue EducSo est d'accompagner l'enfant ou le jeune dans son parcours de formation en consolidant ses points forts mais aussi dans ses éventuelles difficultés en rapport avec les apprentissages et la vie scolaire. Le travail dans les classes développe les conditions du vivre ensemble et participe à l'amélioration du climat scolaire.

A l'issue de la formation de 4 jours, le stagiaire EducSo sera en capacité de :

1. D'élaborer des accompagnements personnalisés
2. De faire preuve d'adaptabilité auprès des élèves
3. De gérer des classes dans des situations difficiles : groupe agité groupe ouvert groupe non volontaire
4. De gérer les personnalités dans le groupe en particulier pour le public adolescent
5. De créer des liens avec les enseignants pour renforcer le transfert des bénéfices de la Sophrologie
6. De répondre aux urgences et aux impondérables des enseignants
7. De s'intégrer dans une démarche Qualité de Vie au Travail de l'établissement

CONTENU

1. Des connaissances sur :
 - L'enfant
 - L'adolescent
 - Les structures scolaires
 - Les organismes d'accompagnement et de soutien
2. Des apports sur les Neurosciences Cognitives et affectives en lien avec l'apprentissage :
 - L'attention
 - La plasticité cérébrale
 - La motivation
 - La mémorisation
3. Des apports sur le développement des compétences psychosociales :
 - La Psychologie Positive
 - La confiance en soi pour une meilleure intégration dans le système scolaire et plus de bien-être au quotidien
 - La gestion des émotions
 - La relation aux autres
4. Des apports sur l'hygiène de vie :
 - Le sommeil

La formation prend en compte les 2 situations :

- Le contexte scolaire (accompagnements de groupe)
- En dehors (groupe et individuel)

MODALITES DE DEROULEMENT

- 4 journées obligatoires d'apport théoriques et d'ateliers pratiques autour des grands thèmes de l'enfance à l'adolescence cités ci-dessus

CONCEPTION ET ANIMATION

Cette formation a été conçue par l'équipe pédagogique de ESL Formation

INTERVENANTS

Bénédicte HARE et Patricia BOURGEOIS Sophrologues certifiés

COORDINATION DES FORMATIONS

Sarah Auvray - Coordinatrice formation
Contact : 2, Rue Rabelais 92170 VANVES
Tel : 01-46-44-63-73 - Mail : sophroesl@orange.fr
Site web : www.esl-sophrologie.com

VALIDATION

À l'issue de la formation, l'ESL délivre au stagiaire :

- Une attestation de fin de formation ESL mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation,
- Une attestation de présence établie au prorata du temps de présence du stagiaire

PROGRAMME

Jour 1

Présentation de la formation.

Objectifs, déroulement, contenu, la boîte à outils sophrologiques EducSo

LA MOTIVATION :

Les théories en Psychologie Positive.

Les variations de la motivation en relation avec la discipline et l'âge

La notion de défi et de progression dans la motivation.

La place de la Sophrologie dans la motivation.

Le tiroir « confiance en soi ». (En lien avec les théories de la motivation)

Atelier pratique :

Construction d'un atelier pour entretenir et/ou développer la motivation.

Le lien entre l'individuel et le groupe : la motivation personnelle, la place du groupe, les variations en fonction de l'âge.

Le cas particulier du décrochage scolaire : remotivation et remobilisation.

Le cas des décrocheurs passifs.

La boîte à outils sophrologiques sur la motivation, les différentes pistes et actions possibles.

Jour 2

LE SYSTEME SCOLAIRE

Apports : le fonctionnement, textes et acteurs.

LES COMPETENCES PSYCHOSOCIALES

Avoir conscience de soi, gestion des émotions et du stress, avoir de l'empathie pour les autres.

- Sophrologie et conscience de soi
- Sophrologie, émotions et stress
- Sophrologie et relation aux autres

1. Stress, contrôles et examens

Sophrologie : apports physiologiques, les exercices, la construction de protocoles.

- Le stress des élèves : renforcement de la confiance en soi, amélioration des capacités, préparation

Le tiroir « confiance en soi ».

- Le stress des professeurs : les compétences psychosociales en rapport avec le métier, les études sur les RPS des enseignants par rapport aux autres professionnels.

2. Emotions

Sophrologie : apports physiologiques, les exercices, la construction de protocoles.

- Les émotions dans l'apprentissage
- Reconnaître ses émotions, faire du lien avec ses besoins
- Techniques de régulation des émotions
- Développer les émotions agréables

Jour 3

Point sur l'intersession - Accompagnements des projets – Les obstacles.

L'ATTENTION

Apports théoriques : les mécanismes de l'attention, les facilitateurs.

La plasticité cérébrale

La boîte à outils sophrologiques pour développer l'attention.

LE CLIMAT SCOLAIRE

Les compétences psychosociales - Empathie – Relations aux autres.

Les différentes pistes pour travailler le climat scolaire et favoriser le bien-être à l'école

QVT la qualité de vie au travail dans un établissement

- Elèves
- Professeurs
- Personnel
- Infirmier(e)
- Assistant(e) social(e)
- Parents

Les interventions en Sophrologie.

Jour 4

LA MEMORISATION

Apports de la sophrologie – La vivance – Les modes de mémorisation – Les boosters

La boîte à outils sophrologiques pour la mémoire.

L'impact du sommeil et de l'hygiène de vie.

La charge mentale : apprendre à alléger la charge mentale

Les modalités d'interventions en milieu scolaire.

Le contexte professionnel d'un sophrologue en milieu scolaire.

Les différentes expériences de l'ESL : présentation des actions.

Les possibilités professionnelles.

Comment transférer aux professeurs et construire l'autonomie des enseignants.

Recueil des besoins pour l'accompagnement des projets – Evaluation.