

**Gestion du stress,
Scolarité réussie,
Préparation aux examens.**

Objectifs

- Apprendre à libérer les tensions et maux générés par le stress.
- Stimuler ressources et potentialités pour être à l'aise durant la scolarité et au moment des examens.
- Développer concentration et mémoire.
- Favoriser confiance en soi et plaisir de réussir.

Les moyens

EXPERIMENTATION

Faire l'expérience pendant les cours des techniques proposées issues de la sophrologie

AUTONOMIE

Définir en toute autonomie son propre programme d'évolution par la pratique individuelle

PRATIQUE

Respirer, se relaxer et acquérir les techniques de visualisation

Contenus des séances

Expérimenter la respiration, découvrir que le stress et l'état de tension ne sont pas une fatalité

1^{ère} rencontre

Apprendre à évacuer les tensions qui alimentent le stress ; retrouver la qualité de son sommeil

2^{ème} rencontre

3, 4 et 5^{ème} rencontres

Expérimenter la relaxation et susciter en soi la tranquillité intérieure, le calme

6, 7 et 8^{ème} rencontres

Renouer avec le plaisir des réussites passées et à venir.

9 et 10^{ème} rencontres

Se visualiser pour activer la confiance en soi et être à l'aise pendant la scolarité et les examens

Logistique et effectif

- Une salle de classe traditionnelle avec tables et chaises.
 - Des groupes de 12 personnes pour l'efficacité et la présence de l'animatrice à chacun.
-



L'intervenante

Régine Audren, Master Spécialiste en Sophrologie Caycédiennne



+ **23 ans**

De pratique de la Sophrologie

+ **350 élèves**

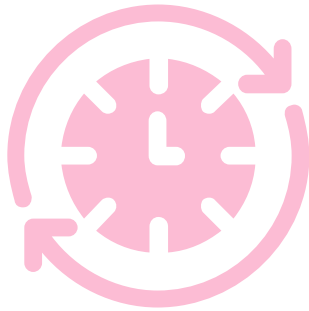
Suivis dans le cadre de leur scolarité depuis 2007

+ **140 formations**

Effectuées en entreprise dans le cadre de la gestion du stress



Références



- Exercice en cabinet, le plus souvent sur proposition de médecins et pharmaciens depuis 1999, et notamment 3 ans dans un centre anti-douleur.
- Lycée la Herdrie : 2007 à ce jour.
- Lycée les Bourdonnières : 2009 à 2011.
- Service Universitaire d'Activités Physiques et Sportives (SUAPS) : 2005 à 2015.
- Formatrice spécialisée sur la gestion du stress en entreprises : 2011 à ce jour.

Témoignages spontanés d'élèves

Je voulais aussi vous remercier pour votre engagement au près de notre groupe de sophrologie. Vos séances m'ont fait beaucoup de bien et m'ont appris à relativiser mes examens. Grâce à vous, j'ai acquis des méthodes que j'utiliserai toute ma vie contre le stress : merci énormément pour ces instants suspendus au lycée qui ont très largement contribué à mon bien-être.

– Constance le 07/01/2022

Merci pour les séances, ça m'a vraiment beaucoup aidé j'étais beaucoup moins stressée que j'aurais pu l'être pendant mes révisions pour le BAC blanc et je pense avoir réussi.

– Camille le 06/01/2022

J'ai eu 2 jours assez compliqué et la respiration ventrale m'a beaucoup aidé, et je crois que je commence à voir une évolution alors merci beaucoup, ça fait du bien.

– Mawèn le 27/11/2021

Votre contact

Régine Audren

Téléphone : 06 63 98 37 28

Mail : regineaudren@gmail.com