

1er degré
Cycles
1, 2 et 3

Plan de formation 1^{er} degré 2020-2021

La formation de la personne et du citoyen



Institut de Formation
Pédagogique
Enseignement Catholique
Hauts-de-France

Apprentissage et sophrologie à l'école : Acquérir les notions de base et des exercices simples pour soi et les élèves (Gérer le post-traumatisme du confinement)

Dates :
04/11/20 et 06/01/21

Nombre d'heures :
12 heures

Lieu :
IFP Lille

Horaires :
9h00 - 16h30

Nombre de places :
25 places

La formation proposée permet de découvrir et s'approprier des exercices de sophrologie simples pour l'enseignant qu'il pourra mettre en pratique en classe avec les élèves.

Objectifs :

- Connaitre et pratiquer des exercices permettant de se ressourcer
- Choisir les exercices pour les élèves en fonction de l'objectif visé
- Mettre en place des exercices avec sa classe

Contenu :

- Qu'est-ce que la sophrologie ?
- Comment se détendre ?
- Gestion du stress lié au covid-19 : confinement, isolement social et apprentissage à distance
- Comment libérer les tensions liées au covid, évacuer les émotions « négatives », se concentrer efficacement pour optimiser les apprentissages ?
- Lien entre le corps et le mental
- La concentration par les 5 sens
- Expérimentations d'exercices par thèmes et identification de ceux qui peuvent être refaits en classe

Formatrice :

Enseignante spécialisée depuis 20 ans, **Stéphanie CARDON** est également sophrologue (diplômée de la FEPS) spécialisée dans les techniques auprès d'enfants. Formatrice à l'IFP, elle s'est spécialisée dans les domaines de la préparation mentale, la gestion du stress et la sophrologie en milieu scolaire.

Vous souhaitez participer à cette formation ?

Inscrivez-vous vite sur SI3.0 sous couvert de votre chef d'établissement

IFP - Département Formation Continue 1er degré - 236 rue du Faubourg de Roubaix - 59041 LILLE Cedex
Tel : 03 20 21 97 82 - Fax : 03 20 31 36 65 - Mail : steixeira@ifp-npdc.fr
Responsable de formation : Maud AGASSE