

Les Ateliers Sophro-Ressources



*Un accompagnement vers un
mieux-être durable*

Les Ateliers Sophro-Ressources
offrent aux élèves et aux étudiants
des outils simples, concrets et
réutilisables pour mieux vivre leur
scolarité, développer leurs
ressources et gagner en autonomie.

- S'épanouir ● Se concentrer
- &
- Mobiliser ses ressources

Laure JULIEN
DIPLOMÉE À L'ÉCOLE CFSP
DE RENNES



www.sophrolore.com
laurejulien.sophrologue@gmail.com



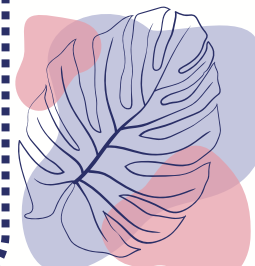
06 88 28 41 09



La Sophrologie
au service des

**Établissements scolaires
& Enseignement
Supérieur**

Accessible à tous
Interventions sur l'ensemble
du territoire GTM



Pourquoi les ateliers Sophro-Ressources ?

*Un accompagnement au service des
Établissements scolaires et Enseignement
Supérieur*

L'école, le collège, le lycée, l'université ou les établissements d'enseignement supérieur sont des lieux d'apprentissage, mais également de développement personnel.

Les élèves et les étudiants peuvent être confrontés au stress, au manque de confiance, aux difficultés de concentration, aux examens, aux choix d'orientation ou encore à la pression de la réussite.

Les Ateliers Sophro-Ressources proposent un accompagnement favorisant le mieux-être, la confiance en soi et le développement des compétences nécessaires pour apprendre dans un climat plus serein.

**À votre écoute pour échanger
autour de votre projet**



Pour quels publics ?

*Les Ateliers Sophro-Ressources
s'adressent à :*

- des écoles primaires
- des collèges
- des lycées
- des établissements d'enseignement supérieur
- des universités ;
- des grandes écoles ;
- des centres de formation ;
- des équipes pédagogiques et éducatives.

Les Objectifs

- développer la concentration et l'attention
- mieux gérer le stress et les émotions
- renforcer la confiance et l'estime de soi
- améliorer la qualité du sommeil
- préparer les examens, concours et prises de parole
- favoriser la motivation et l'engagement
- accompagner les périodes de transition et d'orientation
- développer l'autonomie et les ressources personnelles.

Comment ?

Chaque atelier débute par un **temps d'échange privilégié**, dans un climat d'écoute, de bienveillance et de respect.

Les élèves et les étudiants sont libres de s'exprimer, ou non, **dans un espace sans jugement où chacun est accueilli avec bienveillance.**

Ce temps d'écoute me permet de comprendre les besoins du groupe et **d'adapter les pratiques proposées, à leur réalité du moment et aux objectifs de l'établissement.**

Les exercices sont accessibles à tous et permettent de développer progressivement la concentration, la confiance en soi, la gestion des émotions et l'autonomie.

Les Ateliers Sophro-Ressources peuvent être proposés sous différentes formes :

- **ateliers thématiques** (gestion du stress, concentration, préparation mentale aux examens et concours, prévention de l'anxiété liée aux études, santé mentale des jeunes...)
- **séances collectives**
- **séances individuelles**
- **actions de prévention et de sensibilisation**
- **journées consacrées au mieux-être et à la santé mentale.**