

Programme des modules pour adolescents

Le samedi

Collégiens : 11 h Lycéens/étudiants : 13 h 30

Module 1 : je me prépare à la rentrée

| | |
|-------------------|---|
| 18 septembre 2021 | Séance 1 : La place de mes études dans ma vie |
| 25 septembre 2021 | Séance 2 : L'assertivité : savoir s'affirmer |
| 2 octobre 2021 | Séance 3 : S'organiser pour optimiser le temps |
| 9 octobre 2021 | Séance 4 : Centrer son attention pour être plus efficace |
| 16 octobre 2021 | Séance 5 : Apprendre à apprendre |

Module 2 : je gère mon stress récurrent, je renforce ma confiance en moi

| | |
|------------------|--|
| 13 novembre 2021 | Séance 1 : Je comprends mes émotions |
| 20 novembre 2021 | Séance 2 : Je comprends ce qu'est le stress et j'apprends à me détendre |
| 27 novembre 2021 | Séance 3 : Je prends soin de mon sommeil |
| 11 décembre 2021 | Séance 4 : Je reprends confiance en moi |
| 18 décembre 2021 | Séance 5 : J'envisage mon projet de vie |

Module 3 : Je me remotive au 2^e trimestre

| | |
|-----------------|---|
| 8 janvier 2022 | Séance 1 : Quelle est ma motivation ? |
| 15 janvier 2022 | Séance 2 : Comment me fixer des objectifs ? |
| 22 janvier 2022 | Séance 3 : Comment gérer une mauvaise note ? |
| 29 janvier 2022 | Séance 4 : Mieux profiter des heures de cours pour plus de temps libre |
| 5 février 2022 | Séance 5 : J'entraîne ma mémoire pour mieux me préparer à une évaluation |

Module 4 : je prépare mes examens

| | |
|--------------|--|
| 13 mars 2022 | Séance 1 : J'organise mes révisions |
| 19 mars 2022 | Séance 2 : J'apprends à faire une fiche de révision |
| 26 mars 2022 | Séance 3 : Je gère mon stress |
| 2 avril 2022 | Séance 4 : J'apprends à me ressourcer |
| 9 avril 2022 | Séance 5 : Je me conditionne pour réussir |



www.beevlp.com

Bien-Être et Équilibre

La sophrologie 100 % caennaise.

19 rue des Rechières,
77 000 VAUX LE PÉNIL

07 81 83 54 60

bee.bienetre.equilibre@gmail.com