

# OPTIMISER SON POTENTIEL POUR REUSSIR SES ETUDES

## Programme de sophro-pédagogie sur 5 séances

**Spécial élèves et étudiants**

### Qu'est-ce que la sophrologie ?

La sophrologie est une méthode psychocorporelle, c'est-à-dire que sa pratique s'appuie sur des techniques qui mobilisent à la fois l'esprit et le corps.

De façon plus concrète, la sophrologie s'appuie sur les techniques de respiration, de relaxation, sur la réalisation d'enchaînements de gestes en harmonie avec une rythmique respiratoire spécifique, ainsi que sur les techniques de visualisation.

La sophrologie est une pratique douce, ouverte à tous dès le plus jeune âge. Elle est respectueuse de la personne et amène celle-ci à s'autonomiser dans sa prise en charge personnelle de développement.

- **Durée du programme :** 5 séances étaillées sur trois mois.
- **Lieu :** Cayenne (possibilité d'intervenir à domicile)
- **Type de séance :** individuelle ou par petits groupes
- **Jours et Horaires :** selon les disponibilités du client
- **Coût par personne :** 200 €

### CABINET DE SANTE ET DE BIEN—ÊTRE

1200 Rte de Rémyre—Im. Poupon  
97354 REMIRE-MONTJOLY

Tél : 0694 21 89 72

Mail : stephane.vaiti@gmail.com

<http://cabinet-de-sante-et-de-bien-etre.com/>

## La sophrologie au service de l'apprentissage

La sophrologie est une discipline permettant à chacun d'optimiser son capital de bien-être général et de santé. Elle est un formidable outil de développement des potentiels personnels. Basée sur l'apprentissage de techniques psychocorporelles, la sophrologie est particulièrement efficacité auprès des élèves et étudiants, des jeunes. Elle contribue à leur réussite scolaire et au développement personnel en leurs donnant les moyens d'avoir confiance en eux, d'accroître leurs potentiels et de fournir au moment propice le meilleur d'eux-mêmes. En effet, pour réussir leur scolarité et pour mieux évoluer, les jeunes doivent développer un certain nombre de qualités spécifiques liées à leurs ressources personnelles.

Peu de programmes leur sont proposés pour pouvoir répondre à cette exigence. Comment préserver et développer ses capacités personnelles ? Comment augmenter sa disponibilité intellectuelle ? Comment maintenir sa motivation et rester positif ? Comment mettre tous ses atouts au service de soi-même, retrouver la sérénité... ? Chacun est acteur pour optimiser ses qualités et donner le meilleur de soi-même. Le programme « Optimiser ses potentiels » propose de former les jeunes au développement et à la mobilisation de leurs ressources internes.



## Objectifs

Le programme que nous proposons est un dispositif d'accompagnement personnalisé vers la réussite, des personnes engagées dans un parcours de formation.

- Apprendre à se détendre et à gérer son stress
- Développer ses capacités de concentration et de mémorisation
- Accroître sa créativité
- Entretenir sa motivation et cultiver la pensée positive
- Développer la confiance en soi
- Programmer sa réussite



## Contenu et démarche

### Déroulement du programme

#### Séances 1 et 2 :

- Prise de contact et présentation du programme d'action.
- Contractualisation et remise du tableau de bord de suivi

#### Exercices de sophropédagogie :

- Apprendre à se détendre, gérer ses états émotionnels et son stress pour s'en servir comme levier. Apprentissage du signe-signal.
- Propositions d'exercices à réaliser à domicile

#### Séance 4 :

- Bilan des exercices individuels. Exercices de relaxation flash

#### Exercices de sophropédagogie :

- Entrainement aux exercices de concentration, de mémorisation et de créativité
- Propositions d'exercices de renforcement.

#### Séance 5 :

- Bilan des exercices individuels. Exercices de relaxation flash

#### Exercices de sophropédagogie :

- Entretenir sa motivation, repartir après un échec
- Développer la pensée positive, oser vivre ses rêves
- Propositions d'exercices de renforcement à réaliser à domicile. (Remise d'un CD audio)

#### Séance 3 :

- Bilan des exercices individuels. Exercices de relaxation flash

#### Exercices de sophropédagogie :

- Développer la confiance en soi, programmer sa réussite.
- Propositions d'exercices d'entraînement