

Programme VES

Valeurs, Etudes & Sophrologie

Programme de Sophrologie Caycédienne en milieu scolaire

Détails du programme

Valeurs

- Fiche 1 – *Apprends à bien te connaître*
- Fiche 2 – *T'organiser pour mieux profiter de ton temps*
- Fiche 3 – *Une bonne posture*
- Fiche 4 – *La puissance de l'esprit*
- Fiche 5 – *Toi et ton entourage*
- Fiche 6 – *Mieux dormir*
- Fiche 7 – *L'assertivité, savoir t'affirmer*
- Fiche 8 – *Ton projet de vie dépend de toi*

Etude

- Fiche 1 – *Centrer ton attention pour être plus efficace*
- Fiche 2 – *Tirer le meilleur parti des heures de cours pour gagner du temps libre*
- Fiche 3 – *Améliore ta capacité de lecture*
- Fiche 4 – *Apprends à apprendre*
- Fiche 5 – *Entraîne ta mémoire*
- Fiche 6 – *Apprends à gérer tes examens*
- Fiche 7 – *Ton orientation*

Sophrologie

Techniques fondamentales

- Fiche 1 – *Sophronisation de base*
- Fiche 2 – *Respiration diaphragmatique pausée*
- Fiche 3 – *Elimine les tensions*
- Fiche 4 – *Améliore ton sommeil*
- Fiche 5 – *Relaxation au milieu de la tension*
- Fiche 6 – *Apprendre à déconnecter. L'objectif positif*

Techniques spécifiques à l'étude

- Fiche 7 – *Prédisposition sophrologie à l'étude*
- Fiche 8 – *Entraînement sophrologique de l'apprentissage et de la mémoire*

Techniques de préparation de l'avenir

- Fiche 9 – *Programmation du lendemain*
- Fiche 10 – *Futurisation libre*
- Fiche 11 – *Préparation sophrologique aux examens*
- Fiche 12 – *Développer tes capacités*
- Fiche 13 – *Futurisation et projet de vie*