#LE MAG ACCOMPAGNEMENT #Enfants #Ados



BIEN DEMARRER SON ANNEE SCOLAIRE

LE MAG ACCOMPAGNEMENT #Enfants #Ados

BIEN DEMARRER SON ANNEE SCOLAIRE

Interviews



Marie-Emilie Courtois

Sophrologue, certifiée RNCP Cabinet de Sophrologie MA SO'FRO



Anne-Sophie Deletré,

Conseillère Privée en Orientation

DELTA ORIENTATION

Conseil et Accompagnement en Orientation Scolaire

LE MAG ACCOMPAGNEMENT #Ados #Jeunes

BIEN DEMARRER SON ANNEE SCOLAIRE

Pour nos enfants et nos adolescents, la rentrée scolaire est souvent synonyme de retour du stress.

Ce stress peut avoir une double origine :

- une pression extérieure, initiée par les enseignants, le "système scolaire", les parents...
- une pression interne, liée à la personnalité du jeune, qui va se fixer des objectifs difficilement atteignables, se trouver des faiblesses...

Or, si une petite dose de stress peut s'avérer stimulante pour certains qui aiment travailler dans l'urgence, il faut bien reconnaître que la pression et le stress sont souvent délétères et contre-productifs, aussi bien sur nous que chez nos jeunes : répercussions sur la santé, le sommeil, les émotions, sur la qualité ou l'efficacité du travail scolaire, échecs lors des évaluations ou examens etc.

Il est donc conseillé d'agir rapidement, de façon à bien démarrer son année scolaire.

Se faire accompagner par les bons interlocuteurs qui sauront, par leur écoute et leur bienveillance, vous proposer des prestations personnalisées et adaptées à vos besoins et aux besoins de votre jeune.



Dans ce numéro 5 du #MAG Accompagnement, nous vous présentons deux domaines sur lesquels vous pouvez agir dès maintenant pour aider au mieux votre (grand) enfant :

En lui offrant un temps de travail et de réflexion sur son projet d'orientation, qui lui permettra de mieux se projeter en devenant ACTEUR de la démarche.



En lui proposant des séances et ateliers d'accompagnement « SOPHROLOGIQUE » pour qu'il démarre au mieux son année scolaire.



Les vacances s'éloignent pour laisser place à la rentrée pour tous,

Une rentrée scolaire avec un paysage de fond un peu diffèrent des autres années....

Une rentrée des classes sous protection : masque, gel....

Une dose de stress et d'angoisse un peu diffèrent des autres années avec des émotions encore plus mises à l'épreuve....

La sophrologie peut prendre alors tout son sens dans des périodes comme celles-ci pour trouver ou retrouver son calme, gérer son stress et ses émotions le tout dans le but de bien préparer sa rentrée et son année scolaire.

C'est pour cela qu'en tant que Sophrologue, j'organise dans mon cabinet dès le début de la rentrée:

- <u>des ateliers sur la gestion des émotions</u>. Ces ateliers " je gère mes émotions: peur, colère, tristesse..."permettent à vos enfants, vos jeunes de comprendre chacune de leurs émotions et d'apprendre à les gérer grâce à des outils sophrologiques que je leurs transmets pendant ce "temps sophrologique".
- <u>des séances collectives de SO'FRO pour évacuer et gérer son stress</u>. Le but: être plus serein pendant l'année scolaire.

Sachez également que des séances individuelles peuvent être bénéfiques pour vos enfants, vos jeunes. Ces séances individuelles leurs permettent d'avancer sur un objectif précis et personnalisé fixé en première séance.

Un protocole adapté est mis en place selon cet objectif pour permettre à votre enfant d'avancer grâce à cette technique sophrologique. Compter en moyenne 8 séances par objectif.



LYCEEN:

COMMENT BIEN DEMARRER SON ANNEE SCOLAIRE

La rentrée d'un lycéen s'accompagne souvent d'une bonne dose de stress, que le système éducatif ne fait qu'accentuer très rapidement, mettant ainsi nos ados sous pression dès la fin septembre ! Quelques sources de stress parmi d'autres :

- découverte éventuelle d'un nouvel établissement, de nouvelles méthodes de travail
- choix d'une filière de bac
- choix des spécialités, dans le cas du bac général
- choix de son orientation postbac
- épreuves du bac dès l'année de Première...



🖢 Mon conseil pour aider votre lycéen à y voir plus clair :

Démarrer, dès le début de l'année, la réflexion sur son projet d'orientation, surtout si votre enfant est en Première ou, a fortiori, en Terminale.

Pour cela, vous pouvez bien sûr vous faire aider. Si l'établissement scolaire ne dispose pas d'intervenant spécialisé, sachez qu'il existe des **conseillers privés en orientation.** A l'instar des professeurs particuliers, ils vont venir en renfort de ce qui est proposé par le système éducatif.

Ainsi, je propose des bilans d'orientation et des accompagnements orientation personnalisés, adaptés aux besoins de chaque jeune et de chaque famille.

Les bénéfices de cette démarche sont multiples, notamment :

- se donner le temps de la réflexion,
- élaborer une "feuille de route" des démarches à entreprendre
- trouver plus de motivation
- pouvoir développer les compétences nécessaires à l'entrée dans les formations et à la réussite,
- améliorer sa confiance en soi
- limiter le stress de l'urgence....

NOUVEAU « Accompagnement Orientation Global »

bilan d'orientation en 2020

puis accompagnement optionnel jusqu'à Parcoursup et au bac.



SAVE THE DATE!

ORIENTATION SCOLAIRE et SOPHROLOGIE : comment accompagner vos jeunes dans leur scolarité ?

Pour cela, nous vous proposons gratuitement une MATINEE DECOUVERTE pour :

- vous rencontrer
- être à votre écoute et à l'écoute de vos jeunes
- vous faire découvrir nos accompagnement en SOPHROLOGIE (enfants-ados-adultes) en ORIENTATION SCOLAIRE (ados-etudiants)





Où ? La Maison du Coworking à Bois-Grenier, 240 rue d'Armentières

Quand? Le SAMEDI 10
OCTOBRE 2020

A quelle heure? de 9h30 à 11h30