

#LE MAG ACCOMPAGNEMENT

#Enfants #Ados n°11

SEPTEMBRE
2021



**TOP DEPART pour une rentrée
sereine et motivée !**

LE MAG ACCOMPAGNEMENT

#Ados #Jeunes

TOP DEPART ! Comment aider vos ados, vos jeunes, à vivre une rentrée sereine, mais motivée ?

Comme nous, nos enfants, ados et jeunes adultes vivent depuis 18 mois une période très particulière (et ce n'est pas forcément terminé...)

Cette période est source d'inquiétude et d'incertitude, à un âge où la confiance en soi est parfois fragile et où l'identité sociale est en pleine construction.

Difficile, dans ce contexte, de se projeter vers l'avenir, d'y voir clair dans son orientation... Difficile de rester serein ...

C'est pourquoi nous avons décidé, au long de cette année scolaire, de nous centrer sur le stress chez nos (grands) enfants.

Votre (grand) enfant a besoin de reprendre des marques, de retrouver un équilibre dans sa vie d'ado ou de jeune adulte, et dans sa scolarité.

Il est essentiel de ne plus perdre de temps dans les apprentissages et dans l'élaboration de son projet d'orientation pour retrouver sa motivation, mais il est tout aussi important de retrouver un équilibre et une sérénité au quotidien...



Top départ ! Comment aider vos enfants, vos ados à vivre une rentrée sereine, mais motivée ?



Top départ ! C'est la rentrée des classes !

Que ce soit une première rentrée en maternelle, en élémentaire, au collège ou au lycée, cette rentrée peut engendrer du stress chez votre enfant, votre ado.

Vous recherchez peut être des outils pour l'aider à gérer ce stress ?

La sophrologie peut être un bel accompagnement !

La sophrologie peut l'aider à (re)trouver sérénité.

A travers des séances de sophrologie, votre jeune va apprendre grâce à la respiration, la détente musculaire et la visualisation positive à gérer son stress.

Sachez que le cabinet MA SO'FRO vous reçoit en séance individuelle pour vous accompagner vers votre bien-être.

Des séances et ateliers collectifs sont également possibles.

Pour connaître les thématiques des ateliers mis en place dès le mois de septembre 2021, je vous donne rdv sur mon site www.masofro.fr rubrique agenda.

Pour toutes prises de rdv, vous pouvez me contacter au 06 37 38 86 53 ou m'envoyer un mail à : me-courtois@masofro.fr

Quoi de plus stressant que de ne pas savoir se projeter vers l'avenir ?

De n'avoir aucune idée de ce que l'on va faire "plus tard" ?

Quoi de plus agaçant que des parents qui, très légitimement, s'inquiètent de votre indécision et vous pressent de réfléchir et d'agir ?

Quoi de plus énervant que d'entendre les copains-copines sûrs de leur orientation ?

Comment se préparer aux sélections et à Parcoursup si on ne sait pas ce qu'on veut faire ?



Pour aborder cette année scolaire plus sereinement, (re) trouver la motivation et le goût de travailler, mais aussi pour rattraper le temps perdu dans l'élaboration de son projet d'orientation pour cause de crise sanitaire, il me paraît important de passer à l'action dès maintenant.

En réalisant un bilan d'orientation personnalisé, votre ado commencera à élaborer son projet d'orientation et pourra ensuite le faire évoluer tranquillement.

Il identifiera clairement les axes de travail pour la rentrée, sur le plan scolaire comme extra-scolaire (stages, activités, salons d'orientation, journées portes-ouvertes, soutien scolaire...).

Vous-même serez rassuré et accompagné dans vos démarches. De quoi également réduire les tensions éventuelles avec votre enfant...

Témoignages

Delta Orientation & MA SO'FRO



L'exemple de C. 16 ans.

C. se sentait perdu en classe de Première, sans intérêt ou goût pour travailler, sans savoir quels choix réaliser...

Sur les conseils d'une amie, sa maman lui a proposé un bilan d'orientation avec moi, qu'il a accepté sans grande motivation.

Et ce bilan d'orientation réalisé en visio, entre 2 confinements, lui a permis de repérer des pistes claires, de se projeter dans un secteur d'activité correspondant à ses centres d'intérêt.

Nous avons pu ainsi identifier des formations supérieures potentiellement intéressantes pour C. et déterminer les axes de progrès pour y arriver.

Il a [re]trouvé une motivation, s'est mis au travail : ses moyennes se sont nettement améliorées au cours de l'année de Première. Il a réalisé des choix de spécialités et d'options judicieux et démarre sa Terminale avec des objectifs précis.



L'exemple de J. 14 ans.

J. en classe de 3^{ème} se sentait stressée dans son quotidien: douleurs au ventre, du mal à s'endormir le soir.

Sa maman avait entendu parlé de Sophrologie.

Ne sachant pas complètement ce que c'était la sophrologie, cette maman me contacte via internet pour m'expliquer le stress de sa fille.

Après avoir pris le temps par téléphone d'énoncer la méthode ainsi que ses bienfaits; elle décide d'en parler à J. le soir même après l'école.

Le lendemain, la maman me recontacte pour prendre rdv pour sa fille.

Après un premier rdv au cabinet, nous avons pu poser un objectif de travail.

Un protocole sophrologique personnalisé a pu être mis en place pour J. en 8 séances.

Au bout de ses 8 séances et d'une pratique quotidienne J. a réussi à gérer son stress dans son quotidien et à retrouver un apaisement du matin jusqu'au soir.

Actualités

Delta Orientation & MA SO'FRO



Envie de connaître l'actualité chez Delta Orientation et chez MA SO'FRO ?

Au cabinet MA SO'FRO, voici les prochains ateliers sur le mois de Septembre 2021 :

- Ateliers Duo parent enfant (5 - 12 ans) sur le thème "je gère mes émotions", le samedi 11 Septembre 2021
- Atelier enfant (5 -12 ans) sur le thème " j'apprends à bien respirer pour trouver mon sommeil", le samedi 18 Septembre 2021.

Pour connaître, les tarifs de ces ateliers et les horaires, vous pouvez me contacter au 06 37 38 86 53 ou m'envoyer un mail: me-courtois@masofro.fr ou vous rendre sur mon site www.masofro.fr rubrique agenda.

DELTA ORIENTATION vous propose actuellement :

Pour les lycéens qui entrent en Première, un accompagnement en 2 temps :

- Bilan d'orientation personnalisé
- Entretien pour "Faire le point" l'année suivante et préparer Parcoursup
- Accompagnement pour préparer Parcoursup.

Premier entretien découverte gratuit

Pour les lycéens qui entrent en Terminale, un accompagnement sur l'année :

- Bilan d'orientation personnalisé dès maintenant.
- Mise au point éventuelle en cours d'année, sur les formations.
- Accompagnement sur Parcoursup, personnalisé si besoin.

Premier entretien découverte gratuit

Toutes les infos :

www.delta-orientation.fr

et au 06-14-37-19-73

MA SO'FRO



LE MAG ACCOMPAGNEMENT

#Enfants #Ados

**TOP DEPART pour une rentrée
sereine et motivée !**

Interviews



MA SO'FRO

Marie-Emilie Courtois

Sophrologue, certifiée RNCP
Cabinet de Sophrologie MA SO'FRO



delta
ORIENTATION
Conseil et accompagnement en orientation scolaire

Anne-Sophie Deletré,

Conseillère Privée en Orientation
DELTA ORIENTATION

Conseil et Accompagnement en
Orientation Scolaire