

#LE MAG ACCOMPAGNEMENT

#Enfants #Ados

MARS 2021



Enfant, Ado :
Où et comment trouver sa
motivation?

LE MAG ACCOMPAGNEMENT

#Ados #Jeunes

Enfant, Ado: Où et comment trouver sa motivation?

Pas de sortie avec les copains, de séance shopping avec les copines, adieu kébabs et autres McDo, plus de sport, de soirée...

Cours en visio une semaine sur deux, même les profs leur manquent !

Rien que du virtuel ! Même pour nos jeunes hyper-connectés, cela devient difficile de se retrouver dans ce fonctionnement à distance : ils n'ont plus envie de rien faire et passent leur temps en pyjama...

Avant toute chose, ne pas baisser les bras et comprendre ce qui se passe.

N'hésitez pas à lui poser la question : "Pourquoi tu n'es plus motivé (e) ?"

"Est ce un manque de concentration?" "Est ce une perte de confiance?"

"Est ce un doute sur tes études?" "Quelle orientation voudrais-tu prendre?"

"Que voudrais-tu faire comme métier plus tard?"....

Quelques pistes pour aider votre enfant à retrouver de la motivation :

- changez-lui les idées, soyez force de proposition, accompagnez-le...
- encouragez-le à se fixer des micro-objectifs à atteindre, sur un plan sportif, culturel, dans ses études et son travail quotidien
- essayez de le projeter dans l'avenir : "dans 2 ans, quand tu feras des études supérieures, tu auras une chambre étudiant, tu pourras faire ceci ou cela..."



Dans ce numéro 8 du #MAG Accompagnement, nous vous présentons deux moyens pour que vos enfants/ados [re] trouvent leur motivation

En lui offrant un temps de réflexion sur son projet d'orientation, qui lui permettra de mieux se connaître et se projeter, de prendre les bonnes décisions et de passer à l'action.



En lui proposant des séances de sophrologie pour booster sa motivation

Enfant, Ado: Où et Comment trouver sa motivation?

Pas simple de garder tous les jours une motivation,
un comportement efficace pour réaliser sa tâche, son travail.

Certains jours, vous ressentez peut être une baisse
de motivation pour réviser, préparer vos oraux, vos examens, vos entretiens....



Des questions vous viennent à l'esprit comme : "quelles sont les choses dans mon quotidien qui viennent « bousculer » mon envie de faire, d'y aller, de continuer, de « déchirer » "est-ce du stress, de la fatigue...?" "Est-ce des éléments de mon environnement qui me perturbent comme une envie d'aller regarder mes séries netflix ou d'aller jouer à mes jeux vidéo..."

Ces premières questions vous permettent déjà une certaine prise de recul pour essayer de comprendre votre quotidien...mais vous vous demandez toujours « comment puis-je me « rebooster », et renforcer ma motivation pour atteindre mes objectifs » ?

La sophrologie peut vous apporter un accompagnement dans cette quête de motivation. L'idée, en réalisant des séances de sophrologie et en pratiquant la sophrologie, est de capter et conserver une énergie positive dans votre corps et votre esprit, de mobiliser votre capacité à vous concentrer sur une tâche tout en évacuant vos ressentis négatifs pour passer à l'action.

Si vous souhaitez que nous nous rencontrions avec votre jeune pour en discuter alors n'hésitez pas à me contacter au 06 37 38 86 53.

Ados : où et comment [re]trouver sa motivation, pour passer à l'action ?

Difficile pour nos jeunes de se motiver en temps normal, et encore plus en cette période ! Et pourtant, il est essentiel pour eux de rester centrés sur leur objectif [ou de se recentrer sur un objectif] : pour être motivé, il faut avoir un objectif, avoir envie.

Malheureusement, nos lycéens et étudiants actuels vont devoir faire encore plus que leurs aînés pour sortir du lot, accéder à la formation de leur choix, trouver des stages ou des alternances...

Il me semble donc primordial, en cette période, de leur proposer un temps de réflexion sur leur projet d'orientation, pour :

mieux se connaître

identifier plus précisément les filières qui l'intéressent

repérer les formations adéquates

déterminer les axes de progrès et les actions à réaliser dans les mois à venir, afin de mettre toutes les chances de son côté.



Je vous propose donc de réaliser, dès ce printemps, un bilan d'orientation avec votre lycéen de Seconde ou de Première.



Et pour votre étudiant qui s'interroge sur une éventuelle réorientation ou sa poursuite d'études, n'attendez pas pour lui proposer un bilan d'orientation et perspectives ETUDIANT.

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 Mars 2021 :

- Ateliers Duo parent enfant sur le thème "je gère mes émotions" le samedi 13 mars 2021
- Atelier enfant sur le thème " je m'endors sereinement" le samedi 27 mars 2021.

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

DELTA ORIENTATION propose, de mars à mai 2021, un Accompagnement Orientation global sur 1 ou 2 ans, pour les jeunes lycéens de Seconde ou de Première, avec un tarif spécial :

- Bilan d'orientation personnalisé au printemps 2021
- Abonnement gratuit à la newsletter mensuelle d'infos Delta Orientation
- Entretien supplémentaire pour "Faire le point" l'année suivante, à tarif préférentiel.

Premier entretien découverte gratuit

**Toutes les infos :
www.delta-orientation.fr**

MA SO'FRO



LE MAG ACCOMPAGNEMENT

#Enfants #Ados

Enfant, Ado: Ou et comment trouver sa motivation ?

Interviews



MA SO'FRO

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