

PROPOSITION DE FORMATION 2019-2020

La sophrologie en E.P.S, Une boîte à outils au service de la gestion mentale et des apprentissages

Public concerné	Professeurs EPS du second degré
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Les différents outils de la Sophrologie au service des enseignants d'EPS. • Les APS (ex : SSS boxe) et les sports individuels (ex : le cross) pourront servir parmi tant d'autres à l'illustration de la formation. Exemple de suivi : collège, lycée, classe ULIS. • Favoriser une mise en œuvre d'outils spécifiques au service des apprentissages
Contenus	<ul style="list-style-type: none"> • Préparation mentale et accompagnement mental de l'élève. • L'optimisation de la leçon d'EPS (gestion des temps d'échauffement et de récupération, renforcement de la motivation, favorisation de l'apprentissage, amélioration de la concentration, retour au calme) • L'optimisation du développement de la motricité, de la performance (réguler son niveau d'activation, favoriser la confiance en soi, gérer sa peur et le stress, optimiser son discours interne)
Méthode pédagogique	<ul style="list-style-type: none"> • Approche théorique (connaissances théoriques) • Ateliers pédagogiques (mise en situation, cas concrets, jeux de rôle).
Consignes	<ul style="list-style-type: none"> • Prévoir une tenue adaptée, une clé USB
Lieu	Collège Saint Vaast BETHUNE
Date	25 et 26/11/2019
Durée	2 jours
Horaires	8h30 – 12h00 // 13h30 – 16h30
Organisme de formation	UGSEL HAUTS DE FRANCE
Formateurs	Marc GUERIN
Nombre de stagiaires	12 à 25
Frais de Formation	280,00 euros sur Crédit Référence Etablissement