

## PROPOSITION DE FORMATION 2019-2020

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

<b>Public concerné</b>	Professeurs EPS du second degré
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les différents outils de la Sophrologie au service des enseignants d'EPS.</li> <li>• 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.</li> <li>• Favoriser une mise en œuvre d'outils spécifiques au service des apprentissages</li> </ul>
<b>Contenus</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparation mentale et accompagnement mental de l'élève.</li> <li>• 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)</li> <li>• 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)</li> </ul>
<b>Méthode pédagogique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Approche théorique (connaissances théoriques)</li> <li>• Ateliers pédagogiques (mise en situation, cas concrets, jeux de rôle).</li> </ul>
<b>Consignes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prévoir une tenue adaptée, une clé USB</li> </ul>
<b>Lieu</b>	Collège Saint Vaast BETHUNE
<b>Date</b>	25 et 26/11/2019
<b>Durée</b>	2 jours
<b>Horaires</b>	8h30 – 12h00 // 13h30 – 16h30
<b>Organisme de formation</b>	UGSEL HAUTS DE FRANCE
<b>Formateurs</b>	Marc GUERIN
<b>Nombre de stagiaires</b>	12 à 25
<b>N° D'INSCRIPTION</b>	<b>PN 53392</b>
<b>Frais de Formation</b>	280,00 euros sur Crédit Référence Etablissement