STANISLAS
CANNES

Inscription ateliers - 2ème SEMESTRE 2019/2020

Collège et Lycée

Les ateliers annuels ne nécessitent aucune réinscription.

Les ateliers semestriels qui commenceront en janvier 2020 sont les suivants :

- Echecs (collège) - **50** € pour 10 séances d'1h
- Méthodes d'apprentissage (3e et 2de) - **110**€ pour 9 séances d'1h
- Sophrologie (collège et lycée) - mardi ou vendredi (entourez le ou les jours souhaités) - **20** € pour 10 séances de 30'
- Yoga, bien être et gestion des émotions - lundi - **80** € pour 10 séances d'1h
- Gestion du stress (1e et terminale) - lundi - **110** € pour 10 séances d'1h

Les inscriptions pour les ateliers GEEK SCHOOL feront l'objet d'un bulletin spécifique.

Les descriptifs de ces ateliers sont consultables dans les pages suivantes.

- **inscription sur le lien suivant avant le 13/12/2019 :**

https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=RA_T5tVc90WldgmQKYKfEoNGccUHv2tIoZROv1C0T3FUQlVRVEc3WDlQRzJWODFLNDJDUDRYTzdQRS4u

Le formulaire est à compléter et à valider avec le chèque correspondant dans le casier de Mme Labrunhie **au plus tard le 13 décembre 2019** : le nombre de participants étant limité, les demandes seront traitées par ordre de réception du chèque libellé **à l'ordre de l'OGIS.**
Cours d'essai : l'annulation et donc le remboursement de l'atelier (hors frais d'inscription de 10% dans la limite de 40 €) n'est possible qu'après **un seul cours d'essai.** L'élève devra en informer par écrit Mme Labrunhie avant le début du 2e cours (au-delà, l'intégralité du montant de la formation sera due).
Nombre de participants minimum : si le nombre minimal de participants n'est pas atteint à la clôture des inscriptions ou lors du 2e cours, l'atelier sera annulé et les familles remboursées en intégralité.
Communication : toutes les communications relatives aux ateliers sont envoyées sur les adresses mails Stanislas des élèves.

STANISLAS
CANNES

Echecs

Cycle : collège

Objectif et programme : apprendre ou se perfectionner aux échecs, jouer, se détendre et participer aux tournois ! Environ 1/3 apprentissage théorique, 2/3 pratique. Notions de base dans le début de partie, maths élémentaires, thèmes tactiques de base et entrainement aux tournois.

Tarif : 50 € pour 10 séances d'1h (1 semestre)

Découpage : semestres indépendants – de septembre à décembre et de janvier à avril

Animation : animateurs CANNES ECHECS

Méthodes d'apprentissage

Cycle : 3e et 2nde

Objectif : apprendre à apprendre, les apports des neurosciences et particulièrement de la neuroéducation dans les apprentissages scolaires.

Programme : cognition et métacognition, savoir mémoriser à long terme et mettre du sens sur ses apprentissages. Automatiser de nouvelles stratégies d'apprentissage, efficaces, transférables et pérennes, selon son propre profil cognitif.
Découverte du fonctionnement du cerveau, plasticité cérébrale et fonctions exécutives (mémoire de travail, mémoire à long terme, attention, planification…), analyse de son propre fonctionnement, métacognition, mettre du sens dans ses apprentissages, appréhender le contenu des enseignements, reformulation de consignes. Capacité de synthèse. Mots-clés. Stratégies de mémorisation, bilan sur la neuroéducation : que dois-je faire ou pas ? Quels sont les automatismes que je dois mettre en place ?

Méthodes pédagogiques : travaux de groupe et bilan individuel à l'issue de l'atelier.

Tarif : 110€ pour 9 séances d'1h

Découpage : semestres indépendants – de septembre à décembre et de janvier à avril

Animation : Marine DEVAUX, orthopédagogue

STANISLAS
CANNES

Sophrologie nouveau

Cycle : collège/lycée (2 groupes)

Objectif et programme : un entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être. La sophrologie caycédienne est une discipline qui aide chacun à développer une conscience sereine au moyen d'un entraînement personnel basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit.

Son objectif est de renforcer les attitudes et valeurs positives et de développer les capacités de gestion active du stress : gestions des émotions, confiance en soi, apprendre à se connaître, développer ses propres capacités, préparation aux examens…

La pratique régulière de la sophrologie caycédienne avec un professionnel puis de façon autonome permet à chacun d'optimiser ses capacités et son efficacité au quotidien.

Tarif : 20 € pour 10 séances de 30 minutes (1 semestre)

Découpage : semestres indépendants – de septembre à décembre et de janvier à avril

Animation : Soisic LAULOM, sophrologue https://www.soisiclaulomsophrologue.com/

Gestion du stress

Cycle : lycée 1e et terminale, 2 groupes

Objectif : se préparer mentalement aux examens écrits et oraux. Apprendre à gérer son stress et ses émotions avant les examens, apprendre à s'exprimer à l'oral et créer un effet Wow en examen, apprendre à gérer l'erreur et l'échec.

Programme : brainstorming autour du stress, apprendre à monitorer son stress, CMA, exercices de relâchement, identifier ses stresseurs, comprendre ses émotions, méditation de pleine conscience, apprendre à gérer l'erreur et l'échec en examen, construire son marqueur émotionnel, gérer ses émotions durant les examens, identifier ses points forts et ses points faibles à l'oral, exercice de présentation oral, construire sa vidéo mentale de réussite pour les examens : https://urlz.fr/9YiZ

Tarif : 110 € pour 10 séances d'1h

Découpage : semestres indépendants – de septembre à décembre et de janvier à avril

Animation : Ornella SOLARI, Psychologue des Organisations - Coach et préparateur mentale spécialisée dans la gestion du stress et des conflits.

Yoga, bien être et gestion des émotions

Cycle : collège

Objectif et programme : l'atelier vise à favoriser le bien-être de l'adolescent, avec soi, avec l'autre, face au monde, par la pratique d'activités variées équilibrant corps et esprit par l'intermédiaire du souffle. La pratique du yoga apporte aux élèves de nombreux bénéfices. On peut facilement évoquer la détente, la concentration, une meilleure gestion de leur émotion, du stress ou le développement d'une plus grande confiance en soi pour ne citer qu'eux.

Programme : lors d'une dizaine de minutes, une courte activité physique favorisant le vivre-ensemble (court échange verbal, support d'une histoire, quotidien de l'élève...) et des exercices libérant les tensions physiques et mentales, pendant une vingtaine de minutes des postures simples travaillant le redressement de la colonne vertébrale, la souplesse, la force, et ou l'équilibre, et pour finir la séance des pratiques variées de respiration et de relaxation. Ces activités sont adaptées à l'objectif de chaque séance ainsi qu'aux caractéristiques physiologiques, psychomotrices et psychoaffectives de l'adolescent.

L'atelier réservé aux lycéens s'adaptera davantage aux spécificités de l'adolescent, avec une pratique plus étroitement reliée à la gestion des émotions en situation extra-scolaire et scolaire. Le lycée étant un cycle où le stress peut être accru, la pratique pourra donner une part plus importance aux pratiques de relaxation, si cela correspond aux souhaits des élèves. Enfin, suivant les besoins du groupe, les pratiques pourront aider l'adolescent à se préparer aux examens avec des séances spécialement dédiées à la gestion des révisions et des compositions.
Le yoga étant une pratique travaillant la souplesse physique et mentale, l'intervenante s'adaptera avec plaisir aux demandes et aux besoins formulés par les élèves.

Pré-requis : pouvoir pratiquer une activité sportive, préciser si particularités physiologiques (scoliose, faiblesses des articulations…) - Certificat d'aptitude au yoga demandé, et/ou obligatoirement un document sur lequel le médecin ou tout autre spécialiste précise les particularités physiologiques de l'élève, document nécessaire à l'adaptation des pratiques par l'intervenante. Tapis de yoga fourni par l'établissement, tenue confortable et souple. Prévoir une collation à 10h afin d'être en forme durant l'atelier.

Tarif : 80 € pour 10 séances d'1h (1 semestre)

Découpage : semestres indépendants – de septembre à décembre et de janvier à avril

Animation : Emilie COULON