

### Intitulé de l'action

**Atelier Gestion du stress - Estime de soi**

### Lieu

- **Ville et Département** : Thouars - Deux Sèvres
- **Etablissement** : LGT Jean Moulin

### Public concerné

**Tous les élèves du LGT (secondes à BTS) selon le nombre de places disponibles (30)**

### Descriptif

- **Thématiques** : Gestion du stress, estime de soi
- **Objectifs** : Gestion des émotions et notamment du stress face aux examens et aux enjeux des classes du LGT
- **Contenu/Programme** : Deux groupes de 15 élèves bénéficient chaque semaine d'une séance d'une heure d'atelier « estime de soi ». Les séances se composent d'exercices de respiration et de relaxation. Les élèves sont sélectionnés après prospection auprès des personnes ressources et des enseignants du lycée.
- **Supports** : Les élèves reçoivent, suite aux séances, des fiches reprenant les exercices de la séance ainsi que le support audio des exercices de relaxation. Diffusion ensuite à l'ensemble des élèves du LGT.

### Résultats observés

- **Analyse des premiers effets** (attendus et inattendus) : les élèves se sont investis très vite - beaucoup d'élèves sont intéressés pour y participer. Nous avons privilégié le niveau classe de Terminale.
- **Indicateurs de réussite** : réussite aux examens des élèves, évolution du taux de participation aux séances.

### Organisation

- **Personnes associées, internes à l'établissement** : CPE LGT et enseignante référente du pôle ressources
- **Personnes/Organismes associés, externes à l'établissement** : sophrologue