

Intitulé de l'action

Dynamique corporelle et estime de soi

Lieu

- **Ville et Département** : Niort (Deux Sèvres)
- **Etablissement** : Lycée Gaston Barré

Public concerné

Public : Elèves de terminal baccalauréat professionnel

Dont la part Fille/garçon (si vous disposez de l'information) : 4/40

Descriptif

- **Thématique** : Gestion du stress en vue des examens écrits et oraux et de l'entrée sur le marché de l'emploi ou de la poursuite d'études (Avant les examens, les élèves ont des difficultés de sommeil, évitent les cours par peur de l'échec, sont absents aux CCF, ...)
- **Objectifs** : Réussite à l'examen et aux divers entretiens (embauche, poursuite d'études, ...)
- **Contenu/Programme** : Rencontre par classe avec l'intervenante sur un créneau de 2 heures qui par un échange avec les élèves identifiera les besoins de chacun. Proposition d'outils de gestion du stress.
Seconde séance d'une heure avec des élèves volontaires par classe pour ritualiser les outils pertinents et affiner les besoins des élèves à l'approche des examens et des diverses échéances.
- **Supports** : Moyens humains, séances interactives et accompagnées d'outils de concentration, de recentrage par la respiration.

Résultats observés

- **Analyse des premiers effets** (attendus et inattendus) : Activité qui aura lieu le 14 mars et le 30 mai. Une fiche d'évaluation sera transmise aux élèves à chaque fin de séance pour l'expression de leur ressenti et ceux observés par les intervenants. Mise en évidence des blocages persistants pour travailler la séance suivante.
- **Indicateurs de réussite** : Les élèves qui seront présents lors de la séance de mai, et la plus value ressenti par les élèves aux moments des examens, la qualité de sommeil, la détente avant un oral, ...

Organisation

- **Personnes associées, internes à l'établissement** : Infirmière Mme Pascale Brouillet
- **Personnes/Organismes associés, externes à l'établissement** : Mme Kempinski Sylvie