

TRAVAIL SUR LA MISE EN PLACE DU « PARCOURS EN Y », EN CLASSE DE TERMINALE PROFESSIONNELLE

Nom ou thématique du module :

Gestion du stress

➡ Membre(s) du groupe de travail : professeur de l'enseignement professionnel et infirmier scolaire

► Public cible du module :

- ☒ Tous les élèves **maximum 12 élèves par atelier gestion du stress**
☐ Public spécifique (à préciser) : Seulement sur un public volontaire (à définir)

► Durée du module : 6 séances à raison d'une séance par semaine.

► Découpage horaire proposé : 15 minutes d'induction (explications du déroulement) à la séance : 30 minutes de séance de relaxation : 15 minutes de feed-back.

► Objectif(s) du module et compétences à acquérir :

1	Apprendre à se connaître / écouter son corps.
2	Être capable de gérer ses émotions et son stress pour mieux s'organiser.
3	Acquérir des outils pour mobiliser le bon stress : méthode respiration/cohérence cardiaque.
4	Construire son imaginaire pour se projeter, dans la réussite de son examen et son avenir professionnel.
5	Activer les capacités de confiance en soi.
6	Être en capacité de suivre une méthodologie dans le travail ou les études.
7	Développer les compétences psychosociales : augmenter l'autonomisation et le pouvoir d'agir.

► Discipline des enseignants pouvant prendre en charge l'enseignement de ce module :

- ☐ N'importe quel enseignant
☒ Enseignants des disciplines (à préciser) : **enseignants ou personnel ayant des compétences ou expériences en relaxation, sophrologie, yoga, méditation. (Coiffure et infirmier)**

► Modalités d'enseignement (magistral, co-intervention, TP, TD, besoin d'outil informatique...) :

- ☐ Cours Magistral ☐ Travaux dirigés x Travaux Pratiques ☐ Hors établissement (visites...)
☒ Évaluation formative
☐ Utilisation de l'outil informatique par les élèves ☒ Co-intervention

► Progression du module (les différentes séances à prévoir pour atteindre les objectifs) :

	Compétence(s) et notion(s) travaillée(s)	Modalités d'enseignements	Durée de la séquence
Séquence 1	Compétences cognitives Capacité à avoir conscience de soi : connaître ses forces et ses faiblesses s'auto-évaluer positivement. Maîtrise de soi : atteindre ses buts, savoir planifier Capacité à prendre des décisions constructives.	Co-inter	2 séances
Séance 1.1	Expliquer les objectifs du module gestion du stress/organisation (15mn) -Apprendre à se connaître / écouter son corps/ prendre conscience de sa respiration. (Atelier pratique) (25 mn) Feed-back (10mn)	Co-inter	
Séance 1.2	-Apport théorique sur la physiologie. (15 mn) -Atelier pratique : approche de la cohérence cardiaque. (45mn)	Co-inter	
Séquence 2	Compétences émotionnelles Capacité à apprendre et identifier ses émotions et son stress. Capacité à réguler ses émotions. (Afin de ne pas être submerger et répondre à ses besoins psychologiques.)	Co-inter	2 séances
Séance 2.1	Atelier pratique : construction de chemins de visualisation (construire son imaginaire) -créer son environnement apaisant. Feed-back (10mn) moment de partage	Co-inter	
Séance 2.2	Atelier pratique : construction de chemins de visualisation (construire son imaginaire) -retrouver son environnement apaisant et projeter la réussite ...	Co-inter	
Séquence 3	Compétences sociales Capacité à communiquer de façon constructive Capacité à développer des relations : savoir coopérer, s'entraider Capacité à résoudre des difficultés.	Co-inter	2 séances
Séance 3.1	Atelier pratique : -respiration, lâcher prise, acceptation de soi (45mn) -Feed-back (10mn) moment de partage	Co-inter	
Séance 3.2	Atelier pratique photo langage : impressions collectives et individuelles -quelle image je projette de mon avenir professionnel, image de soi -s'auto-analyser positivement grâce au chemin parcouru	Co-inter	