



ÊTRE ET MIEUX ÊTRE AU QUOTIDIEN

Enfants - Adolescents

Séances collectives en écoles, collèges, lycées, structures éducatives

Développer les compétences psychosociales

Parcours santé - EMC

Mieux se connaître et vivre sereinement ses émotions
Activer ses ressources positives et développer l'attention
Soutenir la confiance en soi
Prévenir le harcèlement
Gérer le stress et les examens



Sylvie Hogrel

06 33 84 10 272

19 rue B. Niepce - 38580 Allevard

contact@lysvie.com lysvie.com



POUR LES ENFANTS



En écoles, structures éducatives.

Avec des outils ludiques je transmets au groupe d'enfants (classe entière, groupe constitué) des pratiques simples pour être bien dans leur corps, dans leur tête, dans leur vie, selon les objectifs fixés. Les séances leur permettent de se sentir et vivre cela librement, sans jugement. Peu à peu, l'enfant renforce la présence de la vie en lui, pour se sentir uni, entier.

Les bénéfiques : améliorer la concentration, le sommeil, développer la confiance en soi, accueillir ses émotions, surmonter des difficultés scolaires et relationnelles...

Cycle de 5 à 7 séances, de 45 minutes chacune

Séance type : Météo intérieure (photo langage)

Pratiques individuelles : Prendre conscience de son état d'être - Libérer les tensions physiques émotionnelles, mentales - Renforcer une capacité, une qualité

Pratique à 2 ou 3 : Exprimer les capacités positives de l'autre (la fleur des capacités)

Trace écrite personnelle : ce que j'ai vécu, ressenti de positif (texte, dessin)

Partage collectif volontaire

En collège, lycées, espaces jeunes.

J'adapte les pratiques à l'âge et aux besoins des adolescents pour mieux se connaître et acquérir rapidement des outils réutilisables au quotidien, fondateurs pour la confiance en soi, la relation harmonieuse corps-esprit et l'engagement dans des projets porteurs de sens.

Cette pratique contribue notamment à surmonter des difficultés relationnelles, scolaires, sortir du harcèlement, préparer un examen ou une performance...

POUR LES ADOLESCENTS



QUI SUIS-JE ?

Femme résolument positive, je suis notamment sophrologue caycédienne, animatrice en coopération ludique, accompagnante passionnée auprès des enfants pour l'expression de leurs potentiels. Ainsi que maman de deux adolescents.

Mon expérience ? De belles aventures humaines en tant qu'ingénieure-dirigeante en entreprise au service de mes équipes pendant 8 ans, puis professeure des écoles au service de l'épanouissement des enfants, de leurs potentiels, à travers les pédagogies actives pendant 8 autres années.

Mes ressources ? Des formations à l'accompagnement des compétences psycho-sociales, à la Sophrologie Caycédienne, à l'animation ludo-coopérative, aux cercles de parole et d'entraide, à la gouvernance partagée et ... mon expérience en école, en tant que remplaçante.

Mon intention ? Adapter mon expérience au service des enfants, adolescents, adultes encadrant à déployer ses capacités et valeurs pour un quotidien positif, serein, confiant et pour relever les défis qui se présentent.

