



PROPOSITION D'ATELIERS
COLLECTIF :

**« Ateliers de
Relaxation »**

— COLLÈGES
DU VAL D'OISE

*« Ce qui te
manque,
cherche le dans
ce que tu as »*

Koan Zen



Contexte et demande

Cette proposition fait suite à l'expérience du Cabinet SELEC+ en prévention du décrochage scolaire depuis neuf ans dans les collèges publics du Val d'Oise.

Depuis la rentrée 2013, le Cabinet SELEC+ propose des accompagnements individuels et semi-collectifs dans les collèges du Val d'Oise.

Dans ce contexte, le Cabinet SELEC+ observe des problématiques récurrentes rencontrées par les jeunes se traduisant par un manque de confiance en soi, du mal-être, des tensions relationnelles, du stress... En complément de nos dispositifs initiaux, SELEC+ a mise en place en 2018/2019 des accompagnements collectifs sur les thématiques suivantes :

➤ **Ateliers de relaxation (approches corps/esprit - sophrologie)**

Le succès de ces premiers Ateliers déployés dans 5 collèges du Val d'Oise auprès d'élèves en difficulté de la 6^{ème} à la 3^{ème}, dans le cadre de la prévention du décrochage scolaire sur un parcours de 6 semaines, est une invitation à leur poursuite.

Objectifs et approche des ateliers

Les ateliers sont conçus de manière progressive afin de permettre aux élèves de s'approprier des techniques de mieux-être au travers de la respiration, de la visualisation et de la détente.

Objectifs :

- La gestion des émotions
- La prise de recul
- La gestion du stress
- Le retour au calme
- La confiance en soi

Approche méthodologique :

- Les techniques utilisées sont issues de la relaxation, des approches corps/esprit de pleine conscience (laïque), de la sophrologie et favorisent la gestion du stress.
- Le travail en groupe permet de partager les expériences, de libérer la parole et de s'enrichir les uns des autres dans un espace sécurisé de confidentialité.
- Le temps d'intersession et la durée de parcours permet d'ancrer les apprentissages, de partager les retours d'expérience et de mesurer les apports.
- Une personne ressource de l'équipe pédagogique est associée au parcours.

La mise en œuvre des ateliers

Les ateliers s'adressent à un groupe de 8 à 12 élèves maximum, sur la base du volontariat et de différents niveaux scolaires.

Afin de mieux gérer les travaux de groupe, ils nécessitent la présence d'un adulte référent désigné par l'établissement en support de l'intervenant.

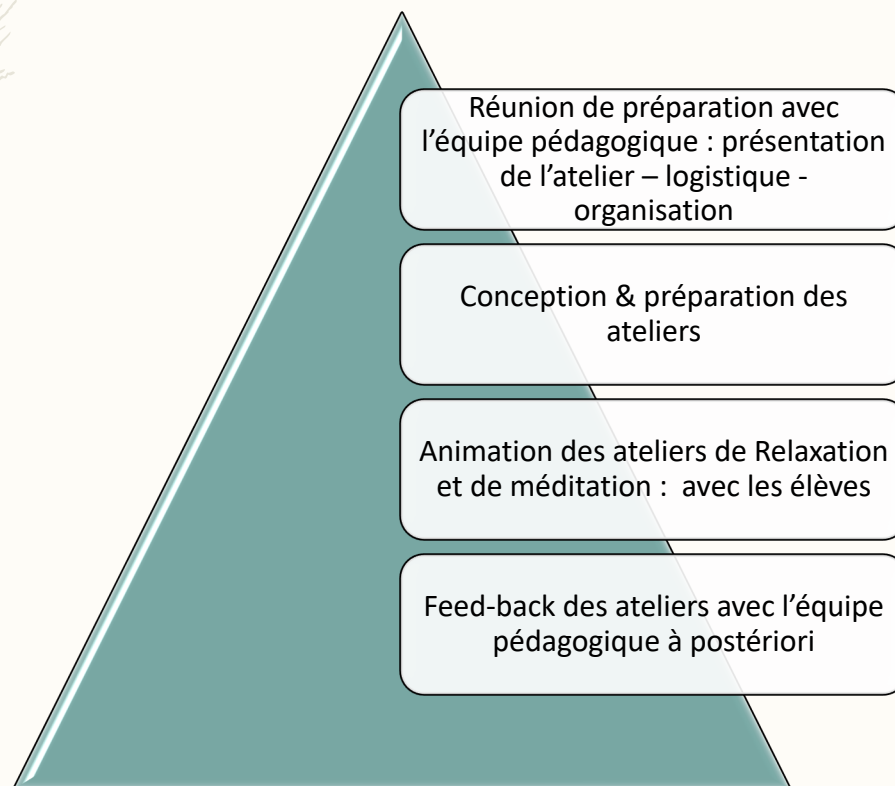
Les techniques mises en œuvre lors de ces ateliers reposent sur la dynamique de groupe et l'expérimentation de la relaxation et/ou méditation par chaque élève, au travers de différents temps :

- ✓ L'accueil
- ✓ La mise en place du cadre
- ✓ La présentation de l'atelier
- ✓ La pratique de la relaxation et/ou de la méditation
- ✓ La mise en mots de l'expérimentation
- ✓ La clôture de l'atelier

Le contenu de la prestation

MÉTHODOLOGIE PROPOSÉE POUR LES PARCOURS DE

« ATELIERS DE RELAXATION »



Le contenu de la prestation

DÉROULÉ DE LA PRESTATION D'ANIMATION

« ATELIERS DE RELAXATION » :

PHASE 1

- Réunion de concertation avec l'équipe pédagogique pour cadrage de la mission et organisation logistique
- Planification des interventions
- 1 séance de 1h

PHASE 2

- Conception et préparation des ateliers
- Hors site
- Durée : 1h

PHASE 3

Ateliers de Relaxation
1 séance de 2h ou 2 séances d'1h (si 2 groupes) / 1 séance hebdo sur 6 semaines
Soit 6 ou 12 séances pour 12h d'ateliers

PHASE 4

- Feed-back de l'équipe pédagogique sur le déroulement et les apports des ateliers
- Délai : à chaud, après chaque semaine d'ateliers
- 1 séance de 10 min (x 6)

Présentation SELEC+

**SELEC+ est un cabinet Val d'Oisien, d'une douzaine d'années d'expérience
spécialisé dans la facilitation du changement**

- SELEC+ accompagne des individus, des groupes et des organisations dans la réalisation de leurs projets et le développement de leurs ressources au travers de prestations de : coaching, formation et conseil.
- Les domaines de compétences et les champs d'interventions :
Accompagnement au changement - Management – Communication et relations – Prévention des risques psychosociaux - Qualité de vie au travail – Bien-être - Mixité - Vision stratégique et partagée
Organisation – Innovation - Insertion – Prévention du décrochage scolaire...

ATELIERS DU BIEN-ÊTRE – SÉMINAIRES – COACHING D'ÉQUIPES ET D'ORGANISATION -
FOCUS GROUPE – ANIMATION DE GROUPE DE TRAVAIL – INTELLIGENCE COLLECTIVE –
SUPERVISION – ANALYSE DE PRATIQUES - ENQUÊTE DE CLIMAT SOCIAL

Portrait des Coachs

Le savoir-être et le savoir-faire

Les Coachs SELEC+ sont pluridisciplinaires et complémentaires. Ils partagent des formations, des outils et une philosophie commune de l'accompagnement, ainsi qu'une vision humaniste de l'individu. Ils sont rompus à l'animation de groupe, partagent des espaces communs de supervision ou de covision, et ont déjà co-animé et/ou co-construit ensemble des dispositifs d'accompagnement ou d'animation.

Les Intervenants sélectionnés pour réaliser cette mission possèdent tous une expérience significative auprès des Collèges du Val d'Oise, dans le cadre de la prévention du décrochage scolaire, ainsi qu'une pratique professionnelle de la relaxation et/ou de la méditation auprès des groupes.

Le Cabinet SELEC + organise une réunion de co-vision pour l'ensemble des intervenants sur les dispositifs auprès des Collèges du Val d'Oise. Ces sessions ont lieu toutes les 3 semaines et permettent d'échanger sur leurs pratiques professionnelles, le déroulement des missions, les éventuels problèmes rencontrés, et de trouver collectivement des pistes d'ajustement ou d'évolution.

Les modalités de la prestation

DÉROULEMENT DES ATELIERS

« ATELIERS DE RELAXATION »

1 réunion de concertation – Conception sur-mesure des ateliers – Animation de 6 ateliers – 6 réunions de feed-back

Soit 15h de préparation et d'accompagnement

➤ **DÉLAIS DE L'ACCOMPAGNEMENT :**

- 2019/20 : 1 séance hebdomadaire sur 6 semaines (entre 2 périodes scolaires)

➤ **PUBLIC CONCERNÉ :**

- 1 ou 2 groupe(s) d'élèves en situation de décrochage scolaire, pour un maximum de 12 élèves par atelier (à déterminer en fonction des profils)

➤ **LIEU :**

Collèges du Val d'Oise - Locaux mis à disposition par l'établissement

Les points clés du contrat

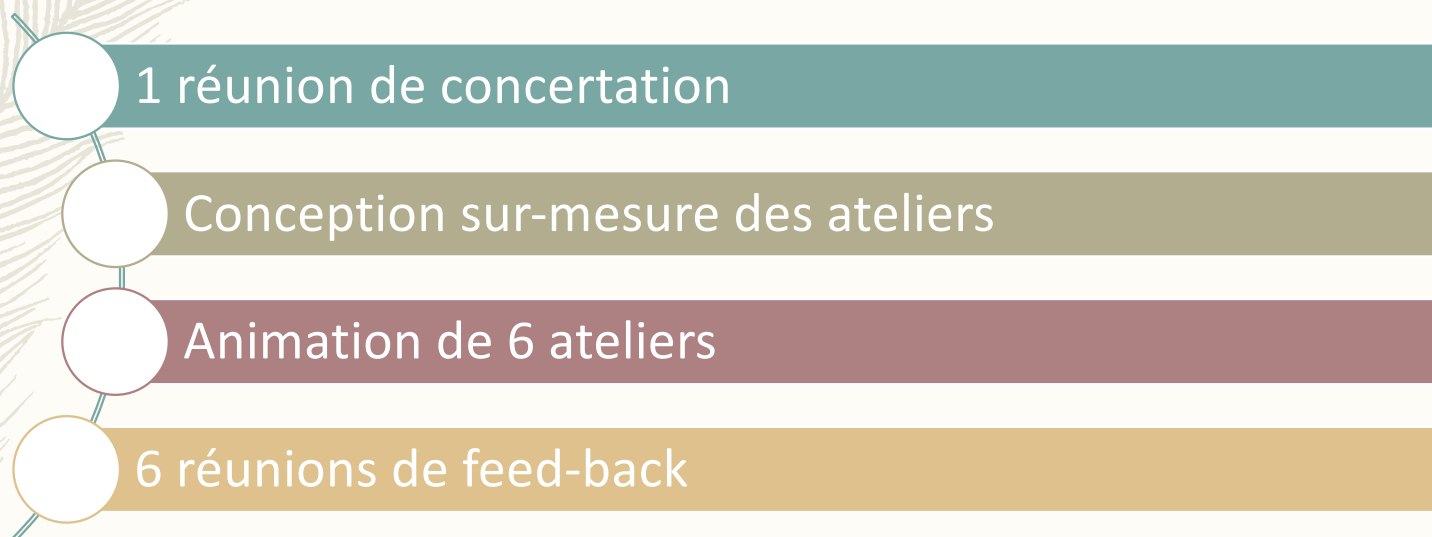
RÈGLES :

- Règle d'implication : l'élève, le groupe accompagné s'implique dans l'atelier.
- Règle de ponctualité : si le groupe arrive en retard, l'atelier se termine à l'heure convenue. Une fois l'atelier débuté, aucune entrée en cours de route ne sera acceptée.
- Modalités d'annulation : tout atelier annulé, mais non décommandé 10 jours ouvrés avant la date d'animation, est dû.

Conditions financières

TARIF D'INTERVENTION POUR LE PARCOURS DES ATELIERS

PARCOURS « ATELIERS DE RELAXATION »



➤ **Forfait de 1 600,00 € H.T pour le parcours complet**

Conditions financières

MODALITÉS

- Exonération de TVA possible si mise en place d'une convention de formation
- Fourniture du matériel nécessaire à l'animation incluse dans la prestation
- Règlement au terme du parcours, à réception de facture sur présentation des feuilles d'émargement, par virement bancaire ou chèque

Le tarif inclut : les temps de préparation des ateliers, les éventuels ajustements et échanges téléphoniques, les réunions, les frais de déplacement...

LES CLIENTS QUI NOUS FONT CONFIANCE



Dans le secteur de l'éducation et de la formation

CONTACT



Nathalie BEUCHER

Directrice de l'offre Facilitation

« Coaching – Formation & Qualité de vie au travail »

06 22 91 43 85

nbeucher@selecplus.fr