



PROPOSITION D'ATELIERS
COLLECTIF :

« Ateliers de Yoga »

COLLÈGES
DU VAL D'OISE

*« Chaque fois que tu
désires ou que tu veux,
Tu plantes une
graine »*

*Docteur Deepak
CHOPRA*



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+ anime des accompagnements individuels et semi-collectifs auprès des collégiens du Val d'Oise.

Dans ce contexte, les intervenants du Cabinet SELEC+ observent 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 et dans le cadre des appels à projets, SELEC+ a mis en place depuis 2018/2019 des accompagnements collectifs visant à développer le bien-être :

- Ateliers de yoga
- Ateliers de relaxation

Le succès de ces premiers Ateliers déployés dans 6 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 de YOGA sont conçus de manière progressive afin de permettre aux élèves de s'approprier des techniques psychocorporelles favorisant le bien-être, au travers de la respiration, des postures physiques et de la détente.

Objectifs :

- La concentration et la confiance en soi
- La gestion du stress et des émotions
- La coopération et le sens du partage
- La créativité
- La découverte de son corps et la découverte de la différence
- Le rapport au temps et au rythme
- La conscience de soi, des autres et du monde

Approche méthodologique :

- La technique utilisée est issue du YOGA et associée aux méthodes d'éducation bienveillante.
- Le parcours permet l'exploration d'un autre canal que le mental afin d'ancrer les apprentissages au niveau corporel (apprentissage par l'expérience).
- 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 6 à 15 élèves maximum, de différents niveaux scolaires, sur la base du volontariat.

Afin de renforcer le lien entre le collège et les apprentissages du groupe, la présence d'un adulte référent désigné par l'établissement est préconisée.

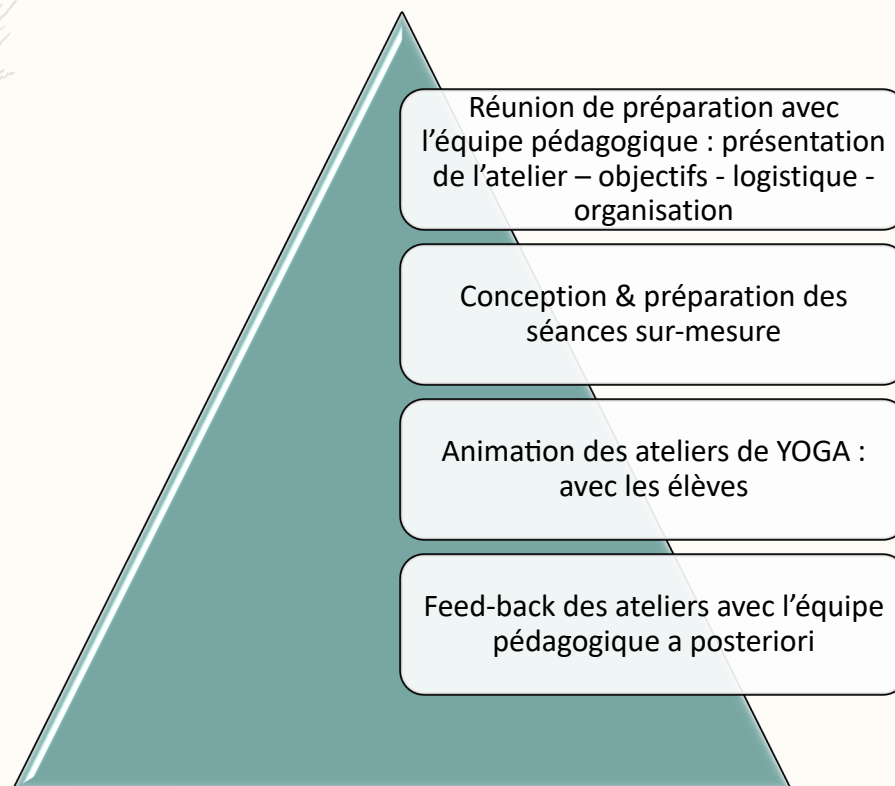
Les techniques mises en œuvre lors de ces ateliers reposent sur l'expérimentation des postures et de la philosophie du YOGA par chaque élève, au travers de différents temps :

- ✓ L'accueil
- ✓ La mise en place du cadre et l'installation de la salle
- ✓ L'introduction de la séance
- ✓ La pratique du YOGA
- ✓ La clôture de la séance

Le contenu de la prestation

MÉTHODOLOGIE PROPOSÉE POUR LES PARCOURS DE

« ATELIERS DE YOGA » :



Le contenu de la prestation

DÉROULÉ DE LA PRESTATION D'ANIMATION

« ATELIERS DE YOGA » :

PHASE 1

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

PHASE 2

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

PHASE 3

Ateliers de YOGA

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

PHASE 4

- Feed-back de l'équipe pédagogique sur le déroulement et les apports des ateliers
- Délai : à chaud, après chaque semaine d'ateliers et en clôture
- 1 séance de 12 min (x 5) et 1h pour la clôture



Présentation SELEC+

**SELEC+ est un cabinet Val d'Oisien, d'une quinzaine 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 du YOGA, un diplôme de sophrologue associés aux principes d'éducation bienveillante auprès des groupes d'élèves.

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 YOGA »

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

Soit 10h de préparation, d'accompagnement et de passage de relais

➤ **DÉLAIS DE L'ACCOMPAGNEMENT :**

- 2022/23 : 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 15 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'impliquent 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 YOGA »



1 réunion de concertation



Conception sur-mesure des ateliers



Animation de 6 ateliers



6 réunions de feed-back

➤ **Forfait de 1 050,00 € H.T pour le parcours complet**

Conditions financières

MODALITÉS

- Exonération de TVA possible si mise en place d'une convention de formation
- 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

