

Apprentissage de techniques visant le bien-être personnel »

La demande d'apprentissage de méthodes de remédiation au stress a été fréquemment adressée aux membres de l'équipe SPOS par des élèves, des professeurs et des parents.

Dans le but de répondre à ces demandes, l'équipe SPOS s'est donnée, en collaboration avec plusieurs enseignants et un intervenant externe, expérimenté en sophrologie, les moyens pour élaborer le projet-pilote « **Apprentissage de techniques visant le bien-être personnel** ».

Ce projet-pilote sera lancé à la rentrée 2008 au Centre de Formation Esch du LTPS dans les classes débutantes de l'aide-soignant et de l'infirmier.

Les séances auront un double objectif, à la fois la recherche du bien-être personnel de l'élève et la familiarisation avec un outil de travail. En effet, à travers différentes techniques, entre autres celles de détente musculaire, d'imagerie mentale et de respiration, les élèves pourront diminuer les tensions internes, apprendre à se concentrer, augmenter la confiance en soi, travailler leur communication en groupe, se préparer aux examens, etc.

L'équipe SPOS évaluera régulièrement l'impact de ces séances au cours de l'année scolaire, grâce à des questionnaires, afin d'établir un bilan, constituant ainsi une base de données valide permettant aux différents partenaires scolaires impliqués de tirer des conclusions quant aux suites à donner à ce projet.

Pour l'équipe SPOS,
Carole Lonardi