

Les élèves vivront **deux heures d'ateliers par semaine** le plus souvent en demi-groupe.

L'objectif est de créer les conditions pour que nos élèves **apprennent à mieux se connaître, à s'écouter, à percevoir, à sentir, à prendre conscience de ce qu'ils vivent intérieurement dans le moment présent** dans le respect des autres, de leur environnement pour se sentir libre d'être soi. C'est leur permettre d'identifier leurs pensées, émotions, sensations, ressentis, leurs voies singulières d'épanouissement personnel. C'est aussi, pour eux, une occasion d'apprendre à se libérer du stress.

Cette découverte d'eux-mêmes sera un atout supplémentaire pour **vivre en conscience leurs apprentissages** afin de favoriser leurs acquisitions et réussir efficacement.

C'est aussi leur offrir un espace qui les aidera à **faire des choix conscients**, éclairés dans la dynamique de leur **orientation**.

Au sein de ce dispositif, une progressivité sera mise en place dans l'apparition des domaines d'intervention. Ils seront évolutifs, très divers et contextualisés à la scolarité des élèves. Ils exploreront les dimensions :

- ❖ **Du corps.**
- ❖ **Du cœur.**
- ❖ **De l'esprit.**
- ❖ **Du lien corps - cœur - esprit.**

Voici le programme 2023-2024 des heures d'Education à la Conscience de Soi et à l'Intériorité :

- ❖ «Qu'est-ce que l'intériorité - Que ressentons-nous ?»
- ❖ «Aider à l'amélioration de la concentration de l'élève par l'écoute de soi et celle des autres»
- ❖ "Prendre la parole en public avec confiance et plaisir"
- ❖ "La gestion du stress pour les élèves par l'approche de la sophrologie"
- ❖ "Soutenir mon corps avec la nutrition face aux défis rencontrés dans ma vie de lycéen"
- ❖ "Mobiliser ma créativité au quotidien"
- ❖ «L'intelligence émotionnelle au service de soi et des autres»
- ❖ «Aligner corps-pensées et émotions : retrouver de la cohérence dans notre fonctionnement»
- ❖ «Faire appel à ses ressources intérieures (corps - cœur - esprit) pour prendre des décisions et faire des choix en se sentant en cohérence avec soi»
- ❖ «Comment utiliser la Communication Non Violente dans mes relations ?
- ❖ «Transmettre des outils de gestion du stress par le yoga»