



RECHERCHE SUR LE YOGA
DANS L'ÉDUCATION

PUBLIC CONCERNÉ

Ouvert à tous.

PRÉREQUIS Aucun.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Cette formation est composée d'expérimentations, de courts exposés théoriques, de démonstrations et de mises en situation.

MÉTHODES D'ÉVALUATION

Mises en situation et quiz

VALIDATION

Une attestation de présence à la formation est remise à l'issue du stage.

PROFIL DES FORMATEURS

Les formateurs du RYE conjuguent la double compétence d'enseignant ou d'éducateur et de professeur de yoga.

* Les formations du RYE sont accessibles aux personnes en situation de handicap, contacter le secrétariat pour identifier les adaptations possibles

DÉCOUVERTE DES TECHNIQUES DE PRÉPARATION AUX EXAMENS

10 heures

en distanciel ou présentiel

10 heures en weekend

200€



Acquérir des outils et découvrir des exercices de yoga simples pour aider les jeunes à bien gérer les révisions et les épreuves. Cette formation vous permet de découvrir les techniques RYE qui aident à gérer le stress et à améliorer les capacités des jeunes en période d'examen.

OBJECTIFS

L'objectif général de la formation est de permettre aux participants d'aider les élèves à négocier au mieux les périodes de révisions et les épreuves elles-mêmes (examen, contrôle, concours etc.).

A son issue, les participants seront capables d'identifier les mécanismes du stress et du trac ainsi que les besoins qui se font sentir à l'approche d'un examen.

Ils sauront choisir les pratiques de yoga répondant le mieux à ces besoins et les adapter à leur contexte professionnel, tenant compte du cadre (classe ou atelier, entre autres), du temps disponible, de l'âge des élèves, de la nature de l'épreuve préparée (écrit ou oral par exemple).

CONTENU DE LA FORMATION

Le yoga apporte une aide remarquable dans la gestion du stress et du trac lors de la préparation des examens. Il améliore la concentration, renforce la confiance en soi, détend et défatigue.

Le stage propose de découvrir des exercices de yoga simples et transférables auprès des jeunes. Tout au long de la formation, les participants les expérimentent, les analysent puis s'entraînent de manière à être en capacité de les guider.

Un atelier de construction de séances et de progressions permet aux participants d'adapter le contenu du stage à leur propre contexte.