



INSTITUT DE LA PROVIDENCE

Enseignement secondaire général

Place du Couvent, 3

BE-5020 CHAMPION

Tél. : +32 81 – 208 500 Fax. : +32 81 – 210 047 Mail. : info@providencechampion.be

Visitez notre site : www.providencechampion.be

Champion, le 4 octobre 2019

Matinée « Bien dans ma 4^{ème} » le mercredi 6 novembre 2019

Chers parents, chers élèves,

En ce début de 4^{ème} année, chacun a vécu de grands changements (nouvelles rencontres, nouveaux professeurs, nouveau rythme de travail, ...). Pour réfléchir ensemble à cette étape importante, nous organisons, **le mercredi 6 novembre prochain, une matinée intitulée « Bien dans ma 4^{ème} ».**

Lors de cette matinée, chacun aura l'opportunité de réfléchir à la meilleure façon d'aborder cette année scolaire, aux moyens à mettre en œuvre pour renforcer sa motivation personnelle et pour se « sentir bien » à l'école.

Concrètement, les élèves participeront à quatre ateliers animés par les professeurs et éducateurs. Ceux-ci seront proposés sous forme de **menu composé chacun de 4 ateliers différents parmi les 10 qui leur seront présentés.** Dès la semaine prochaine, nous inviterons les élèves à **choisir 3 menus classés par ordre d'importance.** Vous trouverez une brève description des différents ateliers ci-dessous.

Le matériel à emporter sera précisé ultérieurement. Il sera simplement demandé à chacun d'aborder cette matinée l'esprit ouvert et rempli de curiosité.

Certains de pouvoir vivre ensemble une matinée particulièrement enrichissante ce mercredi 6 novembre prochain, nous vous assurons, chers parents, chers élèves, de notre entier dévouement.

Les professeurs de 4^{ème} année

Description des ateliers

Atelier 1 : Visualisation

La visualisation t'aidera à diminuer ton stress face à une situation vécue comme difficile. Cet atelier te permettra également d'améliorer l'image que tu as de toi et de développer une plus grande confiance dans tes capacités à agir.

Atelier 2 : Cohérence cardiaque

La cohérence cardiaque consiste à pratiquer une respiration lente et régulière afin de réguler le rythme cardiaque et le système nerveux. Elle a une action directe sur nos émotions et produit de nombreux effets positifs pour la gestion du stress, la santé et le bien-être en général.

Atelier 3 : Respiration

Cet atelier présentera des techniques de respiration afin de gérer et diminuer ton stress, telles que la respiration abdominale en carré qui va t'apprendre à respirer différemment et la rétroaction faciale qui va t'apprendre à déclencher les bonnes hormones, celles du bonheur.

Atelier 4 : Mind map

Tu apprendras à réaliser une synthèse en utilisant la méthode du mind mapping. Cet outil te permet d'avoir une vision globale de la matière en la structurant, en la hiérarchisant et en établissant des liens entre les éléments.

Atelier 5 : Prise de notes

Trucs et astuces pour une prise de note efficace

Atelier 6 : Planification

Cet atelier a un double objectif : d'une part, tu apprendras à te fixer des objectifs concrets et réalisables, et d'autre part tu verras comment les atteindre et de quelle manière tu peux planifier ton travail.

Atelier 7 : Pack aventure (outil de réflexion autour des notions de réussite et d'échec)

Nous oublions souvent qu'à l'école, il faut pouvoir faire des fautes, afin de comprendre ce qu'il s'est passé pour recommencer. L'outil pack aventure te permettra de faire basculer le stress de l'échec vers un autre état d'esprit en regardant l'échec sous un autre angle.

Atelier 8 : Une erreur bénéfique

Comment apprendre grâce à tes erreurs ? Comment les analyser ? Pourquoi sont-elles importantes et peuvent-elles être profitables dans ton apprentissage ? Déterminer les ressources qui sont à ta disposition et apprendre à les utiliser.

Atelier 9 : Synthèse et fiche de révision

Tu y apprendras comment reformuler et dégager les éléments essentiels d'un cours.

Atelier 10 : Suite Google

Lors de cet atelier tu découvriras et apprendras à utiliser correctement les différents outils Google (traitement de texte, mail, partage de documents...) qui te seront nécessaire au fil de ton apprentissage.