

# Atelier yoga au collège Les Hyverneaux

Aborder les examens sereinement et avec confiance

Du 24 février au 30 mars 2020

A large, light orange silhouette of a person in a yoga pose, specifically a seated position with legs spread wide and arms resting on the knees. The silhouette is centered on the page.

Carnet personnel de

---

# Atelier yoga au collège Les Hyverneaux

Aborder les examens sereinement et avec confiance

Du 24 février au 30 mars 2020

## Mon professeur : .....

Formée aux techniques de yoga et de relaxation par le RYE, association ayant l'agrément de l'Education Nationale.

## Un programme en 6 séances

### Séance n°1 : lundi 24 février 2020

Difficile d'être pleinement efficace lorsqu'on est stressé ou sous-tension.

Voici une séance pour apprendre à se détendre, faire face au stress et se sentir en sécurité.

### Séance n°2 : lundi 2 mars 2020

Nos sens ont un rôle important à jouer à différents niveaux.

Voici une séance pour solliciter nos sens afin d'être moins anxieux et plus efficaces.

### Séance n°3 : lundi 9 mars 2020

Les examens peuvent être perturbés par un stress envahissant.

Voici une séance pour transformer son stress en force intérieure.

### Séance n°4 : lundi 16 mars 2020

Pour réussir ses révisions et ses examens, il faut savoir s'appuyer sur ses points forts.

Voici une séance pour reconnaître ses forces intérieures, les développer et s'appuyer dessus.

### Séance n°5 : lundi 23 mars 2020

Un oral est un examen particulier que l'on ne pense pas toujours à préparer.

Voici une séance pour se sentir plus à l'aise à l'oral (voix, posture...)

### Séance n°6 : lundi 30 mars 2020

À l'approche de l'examen, pas question de laisser le doute s'installer.

Voici une séance pour rester déterminé(e) et développer sa confiance en soi.

## Des séances en 6 étapes

Pour atteindre ces objectifs, chaque séance est construite suivant un cadre précis respectant 6 étapes :

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....



À noter : la très grande majorité des techniques et outils utilisées sont ceux transmis par le RYE. Ils ont été complétés et éclairés par des éléments de sciences cognitives et de psychopédagogie positive.