

**Edition 2022-2023**

Du 20 mars au 23 Mars 2023

**Printemps de l’orientation**

Académie de Reims

**ETABLISSEMENT : CIO d’EPERNAY**

**Atelier : M’adapter aux changements**

D'après une adaptation du fasicule 6 de l'ACSM Adap-t :

<https://acsmmontreal.qc.ca/wp-content/uploads/2021/11/ACSM_Adap-t_module6_Fr-w.pdf>

|  |  |
| --- | --- |
| Académie REIMS | **ACTION** |
| Objectifs visés : | L'arrivée au lycée et dans l’enseignement supérieur peut créer du stress et de l’anxiété chez les jeunes. Il est donc important de repérer les différents types de changements pendant cette période de transition et de mettre en avant des facteurs de protection ou des pistes de solutions concrètes pour faciliter ce passage.  Cet atelier aura donc pour objectifs de permettre aux élèves :   * d’adapter leurs forces au lycée et dans l’enseignement supérieur * d’apprendre et de généraliser la maîtrise de leurs émotions |
| Déroulé : | *Activité 1 : Etat des lieux*  Partir d’éléments factuels et du vécu des élèves   1. Verbalisation des craintes et des écueils rencontrés. 2. Identification des ressources personnelles pour faire face aux nouvelles situations.   *Activité 2 : Jeu de rôle*  Gérer ses émotions grâce aux expériences vicariantes   1. En petit groupe, présentation d’une situation où l'élève a eu une difficulté à gérer une émotion. 2. Réfléchir et expérimenter une solution plus adaptée. 3. Mise en commun des situations et des solutions proposées.   *Annexe :* “**Fiche de l’élève - M’adapter aux changements”** |
| Intervenant(s) : | Psy-EN : N. Dauboin / J. Stasse |
| Public : | 12 élèves de 2nde et 1ère (professionnelle, générale et technologique) |
| Modalités  d’inscription : | par téléphone au : 03.26.55.25.66 ou  par mail : cio-epernay@ac-reims.fr  (préciser vos nom, prénom, votre classe et votre numéro de téléphone) |
| Lieu : | Au CIO d’Epernay |
| Date : | Mardi 21 mars |
| Horaires : | De 10H00 à 12H00 |
| Modalités : | En présentiel  « Séquence de 2 h » |