

SAUSSURE-ZEN

GESTION DU STRESS

Un projet pour toute l'école





POUR
RAPPEL:
UN PROJET...

POUR QUI?

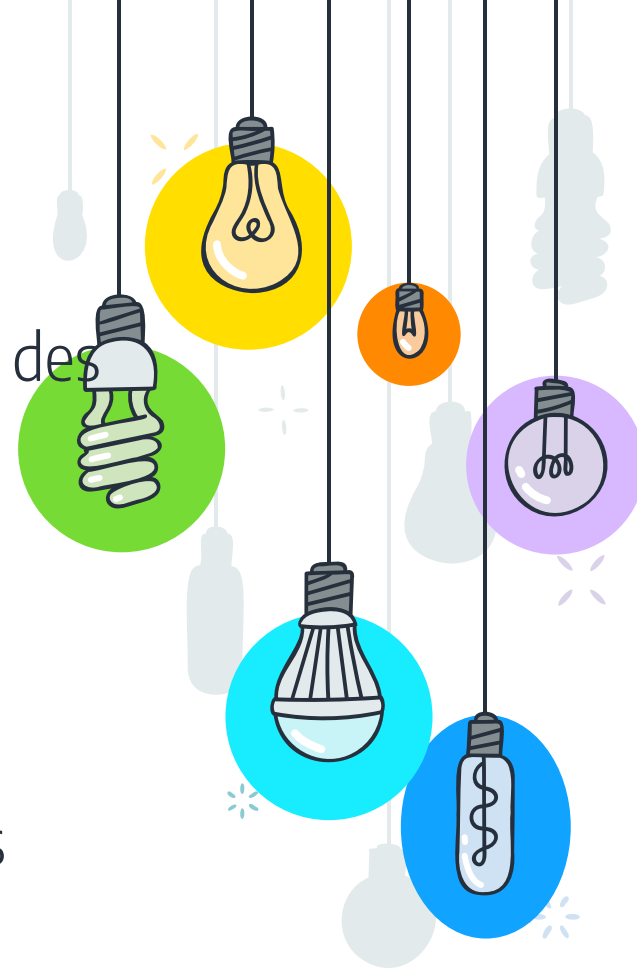
POURQUOI?

PAR QUI?

* ACTIONS MENÉES ET PROJETS RÉALISÉS

Sur la base d'un sondage proposé à l'ensemble des élèves, différents projets ont été réalisés:

- Ateliers Relax Horax
- Aménagement de la salle zen
- Semaine Matu zen en mai
- Création d'un espace d'affichage à côté des ascenseurs au rez-de-chaussée (en cours)



TEMPS DE RELAXATION

RELAX

...FATIGUE ?

...STRESS ?

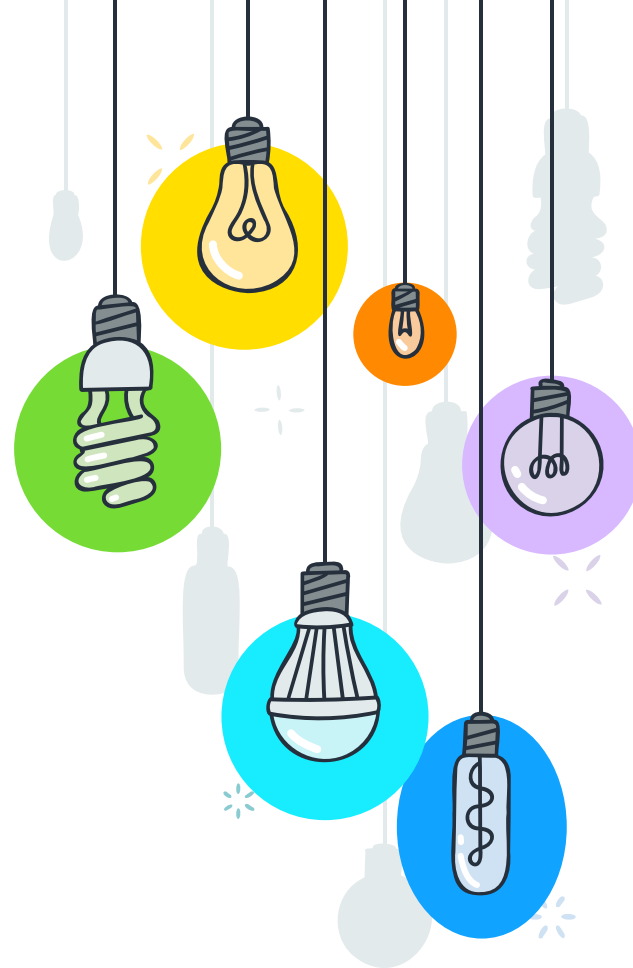
HORAX

15 ATELIERS POUR RESTER ZEN

VIENS PRENDRE UN MOMENT
POUR TE DÉCONNECTER DES COURS
LEVENDREDI DÈS 12H15 (SELON PLANNING)
EN SALLE 224

NOUS PRATIQUERONS DIFFÉRENTES
TECHNIQUES POUR SE
DÉTENDRE ET SE **RESSOURCER**.

BIENVENUE, MÊME
SANS INSCRIPTION !



TEMPS DE RELAXATION

planning des séances RELAX HORAX : les vendredis

8 et 22 septembre

6 et 13 octobre

17 et 24 novembre

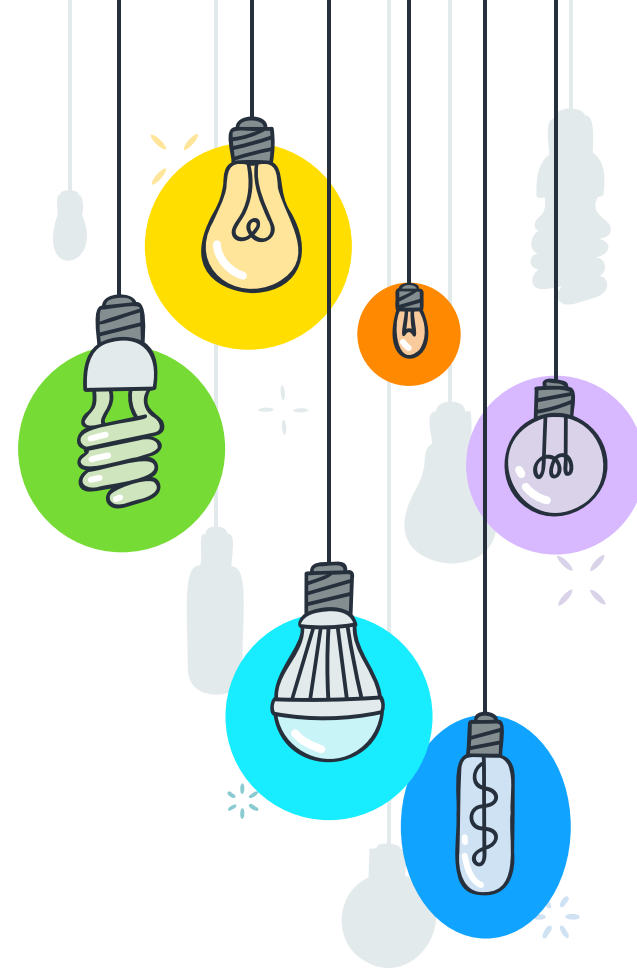
1^{er} décembre

19 et 26 janvier

1^{er} février

26 avril

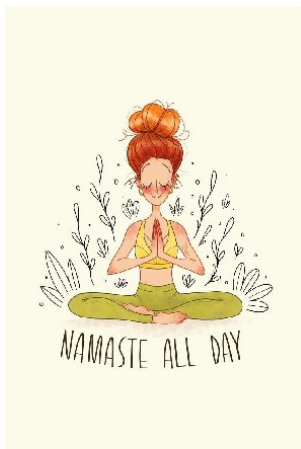
3, 17 et 24 mai



SALLE ZEN

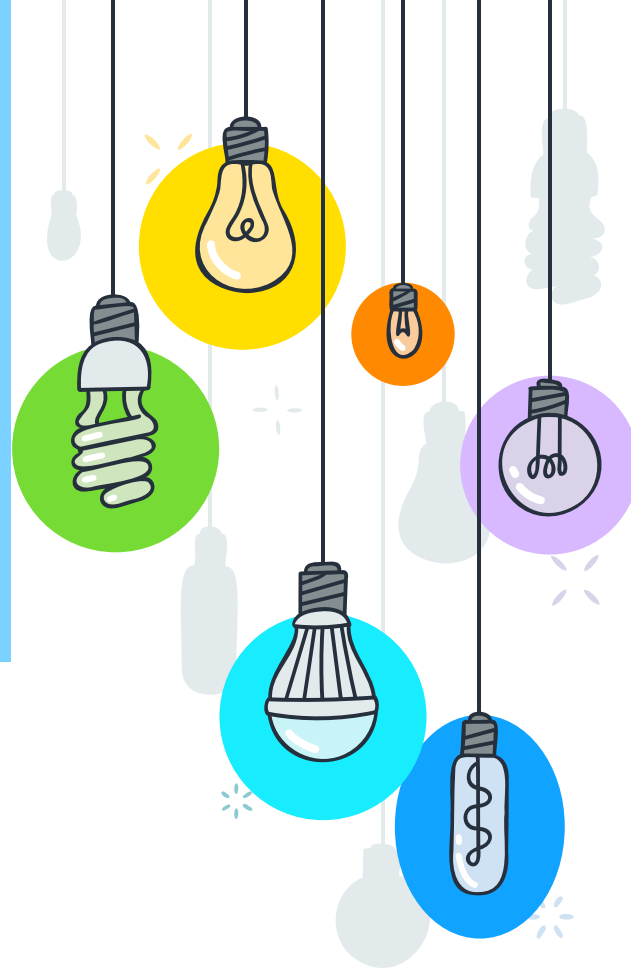


*Besoin de faire une pause au calme,
de déconnecter?
La salle Saussure-Zen
vous attend!*



*Vous la trouverez au 3^e étage
au fond à droite du CEDOC*

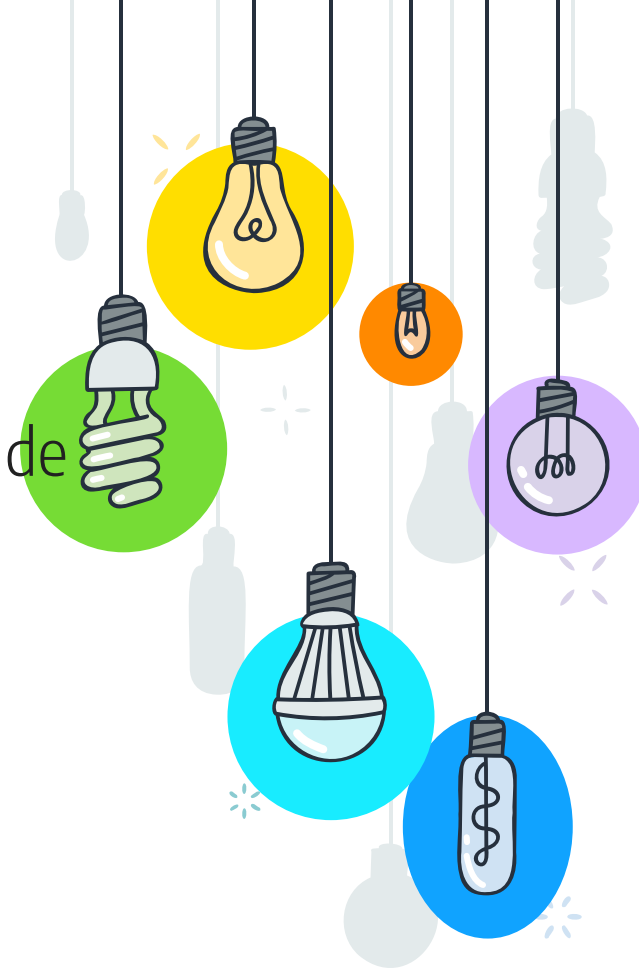




ET MAINTENANT?

Les projets initiés au printemps vont se poursuivre et de nouveaux projets vont voir le jour:

- Elaboration d'une charte de l'enseignant et de l'élève
- Mise en place d'un système permettant de mieux visualiser/planifier les évaluations
- Conception d'un espace d'affichage Saussure-Zen
- Des ateliers de préparation aux semestrielles



“ On a besoin de tes idées lumineuses et de ton énergie pour continuer ce projet!!





ET SI TU DEVENAIS ÉLÈVE-RESSOURCE?



COMBIEN DE TEMPS ÇA VA TE PRENDRE?

COMMENT T'INSCRIRE?

Par e-mail :

sylvie.cauwerts@edu.ge.ch

olivier.papaux@edu.ge.ch

**ou par bulletin d'inscription devant le
secrétariat**

Réponse rapide requise d'ici le 30 septembre

Mais avec la possibilité de rejoindre le projet à tout moment

