

# Planification d'une séance de psychopédagogie

*Modèle de séance structuré pour psychopédagogues*

---

## A. Informations Générales

-  Nom de l'élève/client : \_\_\_\_\_
  -  Date de la séance : \_\_\_\_\_
  -  Durée de la séance : \_\_\_\_\_
  -  Objectif principal :  
*(Exemples : Travailler la gestion des émotions, améliorer la concentration, réviser un concept mathématique, renforcer la confiance en soi)*
- 

-  Objectif spécifique : \_\_\_\_\_
- 

## B. Activités prévues

1.  Introduction (5-10 minutes)
  -  Activité de mise en confiance (ex. : échange convivial, mini-jeu collaboratif)
  -  Courte méditation, relaxation ou respiration guidée
  -  Discussion ou échauffement sur le thème de la séance
2.  Activité principale (20-30 minutes)
  -  Exercice pédagogique ciblé :  
*(ex. : résoudre des problèmes de mathématiques, travailler un texte en français)*
  -  Intégration d'une approche émotionnelle :  
*(ex. : jeu de rôle pour gérer une situation stressante, coloriage thérapeutique, visualisation positive)*

### 3. ✨ Clôture de la séance (5-10 minutes)

-  **Retour sur la séance :**
    - Quels objectifs ont été atteints ?
    - Points positifs observés (engagement, efforts, réussites)
  -  **Moment de feedback :**
    - Laisser l'élève s'exprimer sur ses ressentis et ses progrès.
  -  **Techniques de relaxation :**
    - Respiration profonde, étirements ou méditation courte.
- 

### 💖 C. Approches émotionnelles à intégrer

-  **Outils de gestion des émotions :**
    -  Techniques de respiration (*respiration profonde, carré de respiration, etc.*)
    -  Visualisation positive (*ex. : imaginer un lieu apaisant ou une réussite future*)
    -  Prise de conscience corporelle (*étirements doux, exercice d'ancrage*)
  
  -  **Réactions émotionnelles possibles et solutions adaptées :**
    -  **Manque de concentration** : Introduire une pause active ou un jeu rapide.
    -  **Frustration ou découragement** : Reformuler l'activité pour la rendre plus ludique ou valoriser les petites réussites.
    -  **Anxiété ou stress** : Proposer une technique de respiration apaisante ou une activité créative.
- 
- 
- 
-

## D. Évaluation informelle de la séance

-  **Ce qui a bien fonctionné :**

(Exemples : participation active, engagement émotionnel, réussite d'une activité)

---

---

---

-  **Points à améliorer :**

(Exemples : concentration, gestion de certaines émotions, meilleure implication)

---

---

---

## E. Objectifs de la prochaine séance

-  **Objectif principal :**

(Exemples : renforcer l'auto-estime, améliorer les bases académiques, explorer une nouvelle technique émotionnelle)

---

---

-  **Plan d'action :**

(Quelles stratégies ou ressources seront utilisées ? Quels ajustements seront faits ?)

---

---

---

**Pensez à personnaliser ce plan selon les besoins spécifiques de chaque élève/client et à intégrer des moments de valorisation pour renforcer leur confiance en eux. 💪 ✨**