TROIS AXES

- ***Soutenir les jeunes*** *dans leur orientation scolaire, professionnelle, citoyenne… www.sorienter.org*
- ***Apaiser les esprits*** *sur des sujets parfois épineux : Sociétés, histoire(s) et religions.*
- ***Apaiser les affects*** *(stress, angoisses, décrochages, violences…) et renforcer les compétences psycho-affectives, relationnelles et psycho-sociales de personnes fragilisées.*

Pour chaque axe : **ateliers** avec les publics, **formations** professionnelles, **rencontres** avec des auteurs, chercheurs ou entrepreneurs, et partage de **ressources**. Nos actions sont toujours co-construites avec des acteurs du territoire et des chercheurs.

Nouveau site depuis 2021 : www.sorienter.org

“S’orienter… en développant une boussole intérieure et extérieure”.

Depuis 2021, les activités du Cerese ont été remaniées et sont présentées sur ce nouveau site : www.sorienter.org
Nous laissons le site du Cerese en ligne pour l’accès aux archives et ressources.

Apaiser les stress, l’agressivité et le pulsionnel

Apprendre à **calmer** le niveau de stress, la réactivité et la pulsionnalité.
Pour les professionnels, savoir intégrer les bénéfices des exercices de sophrologie dans des activités éducatives et socio-éducatives.

FORMATION & ATELIERS

> Apaiser I. Les bases de la sophrologie. Prévention et résilience.
> Apaiser II. Les blessures de l’être, les clivages et la haine
> Apaiser III. Apaiser les conséquences des chocs post-traumatiques

AUDIOS. 12 séances de sophrologie pour les professionnels, familles et jeunes / Apaiser les émotions, le corps et le mental

RESSOURCES / Sélection du mois

TEXTE : Que peut la sophrologie pour apaiser les relations sociales ?
LIEN. Quand les élèves frappent leurs enseignants
LIENS. Sophrologie à l’école, témoignages de jeunes et d’enseignants
LIEN VIDEO. Le stress, portrait d’un tueur