



INFORMATIONS



MOLSHEIM Centre socio culturel

(Salle 8)



Début le lundi 17 février 2020



DURÉE : 02:00

PROFILS : Sophrologue, accompagnatrice en développement personnel

PRE REQUIS :

Démarche volontariste de l'adolescent.e

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MO879

Prix : **70.00 €**

DESCRIPTION

4 séances de 2 heures dynamiques et ludiques au coeur des vacances d'hiver pour réfléchir sur soi et découvrir des outils de développement personnel pour construire sa vie future avec davantage de présence et de sérénité :

- Séance 1 : mieux se connaître pour faire des choix en adéquation avec soi-même
- Séance 2 : estime de soi, confiance en soi et relation aux autres
- Séance 3 : comprendre les émotions pour les apprivoiser
- Séance 4 : se projeter avec confiance et optimisme dans l'avenir

Selon les thématiques, des réflexions sur des situations personnelles, des jeux et des mini jeux de rôle seront proposés pour mobiliser les participant.e.s et rendre les séances dynamiques et ludiques.



Initiation au développement personnel pour adolescent.e.s



Mme DUPIN Amandine

OBJECTIFS

- Découvrir et mettre en pratique des outils de développement personnel utiles pour construire sa vie future,
- Apprendre à mieux se connaître,
- Comprendre les notions d'estime de soi et de confiance en soi et disposer de clés pour construire des relations sociales et amicales saines,
- Comprendre les principales émotions, savoir les accueillir, comprendre le lien "pensées-émotions",
- Se projeter dans l'avenir avec optimisme et passer à l'action.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	17-02-2020	10:00	02:00	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mardi	18-02-2020	10:00	02:00	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Mercredi	19-02-2020	10:00	02:00	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM
Jeudi	20-02-2020	10:00	02:00	Centre socio culturel, 6 rue de Notre Dame - 67120 MOLSHEIM