

# PROGRAMME DES ATELIERS SANTÉ - 2023/2024

- **6 Septembre** (14h-15h) - C'est la rentrée !
- **13 Septembre** (14h15-16h15) - Atelier socio-esthétique
- **20 Septembre - 27 Septembre - 4 Octobre** - Ateliers communication parents ados

## MES ÉMOTIONS

- 11 Octobre** (14h-15h30) - Repérer et comprendre mes émotions
- 18 Octobre** (14h-15h30) - Le rôle de mes émotions
- 25 Octobre** (14h-15h30) - Mes émotions, mon corps, quel équilibre ?

## MOI(S) SANS TABAC

- 8 Novembre** (14h-15h) - Moi(s) sans tabac
- 15 Novembre** (14h-15h) - ESJ'escape
- 22 Novembre** (14h-15h) - L'arrêt de la cigarette, je gère !

- **29 Novembre** (14h-15h) - Égalité hommes/femmes... Et si c'était faux ?

## ESTIME DE SOI

- 6 Décembre** (14h-15h) : Au secours je n'ai pas confiance en moi !
- 13 Décembre** (14h15 - 16h15) : Atelier de socio-esthétique : prendre soin de soi
- 20 Décembre** (14h-15h) : Boite à outils de la confiance en soi

- **3 Janvier** (14h-15h) - Le casse-tête de l'orientation

## MES ÉMOTIONS

- 10 janvier** (14h-15h30) - Repérer et comprendre mes émotions
- 17 janvier** (14h-15h30) - Le rôle de mes émotions
- 24 janvier** (14h-15h30) - Mes émotions, mon corps, quel équilibre ?

## REGARD DE L'AUTRE

- 31 Janvier** (14h-15h) - Moi et les autres
- 7 Février** (14h15-15h15) - Atelier socio-esthétique
- 14 Février** (14h-15h) - Post insta et regard de l'autre

## ALIMENTATION

- 21 Février** (14h-15h) - L'alimentation : plaisir, déplaisir...
- 28 Février** (14h-15h) - Mon corps, l'alimentation et moi...

## ESTIME DE SOI

- **6 Mars** (14h-15h) - Les droits des femmes
- 13 Mars** (14h-15h) - Au secours je n'ai pas confiance en moi !
- 20 Mars** (14h15-16h15) - Atelier de socio-esthétique : prendre soin de soi
- 27 Mars** (14h-15h) - Boite à outils de la confiance en soi

## MES ÉMOTIONS

- 3 Avril** (14h-15h30) - Repérer et comprendre mes émotions
- 10 Avril** (14h-15h30) - Le rôle de mes émotions
- 17 Avril** (14h-15h30) - Mes émotions, mon corps, quel équilibre ?

- **24 Avril** (14h-15h) - La santé à l'adolescence
- **15 Mai** (14h15-16h15) - Atelier socio-esthétique

## EXAMS

- 22 Mai** (14h-15h) - Les révisions... Je gère !
- 29 Mai** (14h-15h) - Savoir gérer mon stress

- **5 Juin** (14h-15h) - Budget et job d'été ?
- **12 Juin** (14h-15h) - ESJ'escape

## ESTIME DE SOI

- 19 Juin** (14h-15h) - Au secours je n'ai pas confiance en moi !
- 26 Juin** (14h15-16h15) - Atelier de socio-esthétique : prendre soin de soi
- 3 Juillet** (14h-15h) - Boite à outils de la confiance en soi

À DESTINATION DE TOUS LES JEUNES DE 12 À 25 ANS - ÉCHANGES EN PETITS GROUPES TOUS LES MERCREDIS APRÈS-MIDI - INSCRIPTION OBLIGATOIRE SUR PLACE OU PAR TÉLÉPHONE  
LES ATELIERS PEUVENT AVOIR LIEU SUR D'AUTRES TEMPS SELON NOS DISPONIBILITÉS - LA THÉMATIQUE ET LE FORMAT DES ATELIERS PEUVENT ÊTRE ADAPTÉS



📍 70 rue Blaise Pascal, 37000 Tours

☎ 02 47 05 07 09

✉ espacesante.jeunes37@wanadoo.fr

🌐 <https://espacesantejeunes-paej37.fr>

RETROUVEZ NOUS  
SUR NOS RÉSEAUX  
SOCIAUX !

