

PLANNING ATELIERS SANTÉ _____ Mercredi de 14h-15h

ANNÉE 2024-2025 - TRIMESTRE 1

PRENDRE SOIN DE SOI DANS SON QUOTIDIEN _____ 4, 11 et 18 septembre

Comment prendre soin de soi ? Quels liens avec ma santé ?

Prendre soin de soi peut prendre de multiples facettes, lors de ces échanges nous pourrions aborder des thématiques comme l'alimentation, le sommeil et l'activité physique. Pour la dernière séance, une socio-esthéticienne interviendra sur 2h.

MES ÉMOTIONS _____ 25 septembre, 2 et 9 octobre

A quoi servent mes émotions ? Mes émotions, mon corps, quel équilibre ?

Lors des deux premières séances, nous échangerons sur le rôle des émotions, la manière dont nous pouvons les ressentir et les exprimer. Sur la dernière, une comédienne pourra vous accompagner vers une meilleure compréhension du lien existant entre votre corps, vos émotions et vos pensées.

MOI ET LES AUTRES _____ 16, 23 et 30 octobre

Le poids du regard de l'autre ? Comment je me sens dans un groupe ?

Comment se protéger du jugement tout en prenant en considération les remarques constructives ? Trois rencontres pour partager sur son rapport au groupe, l'impact de l'estime de soi sur les relations ou encore le rôle des réseaux sociaux dans les rapports aux autres.

ÉGALITÉ FEMME-HOMME _____ 6 novembre

Droits des femmes où en est-on ? Préjugés et stéréotypes, comment les déconstruire ?

Cet atelier est l'occasion de questionner l'égalité entre les femmes et les hommes, de déconstruire quelques idées reçues et surtout d'échanger sur les stéréotypes de genre dans leur ensemble.

MES CONSOS, JE GÈRE ? _____ 13, 20 et 27 novembre

Pourquoi je consomme ? Plaisir ou déplaisir ? Garder le contrôle, c'est facile ?

Dans le cadre du mois sans tabac, nous vous proposons cet espace d'échange, il sera l'occasion de questionner notre rapport au plaisir, à la maîtrise de soi ou encore le rôle que peut avoir la consommation dans le quotidien. Nous tenterons également de déconstruire des stéréotypes et idées reçues sur l'addiction.

ESTIME DE SOI _____ 4, 11 et 18 décembre

Quel image ai-je de moi ? Comment prendre confiance en moi ?

Ces discussions sur l'estime de soi sont l'occasion de partager en groupe sur l'impact que peut avoir la confiance en soi sur son quotidien mais également les outils que nous pouvons mettre en place pour l'améliorer. Parmi ces trois séances sur l'estime de soi, une socio-esthéticienne interviendra sur 2h qui allie aide psychologique et pratiques esthétiques.