

PLANNING ATELIERS SANTÉ ————— Mercredi de 14h à 15h

ANNÉE 2024-2025 - TRIMESTRE 3

GÉRER MON STRESS ————— 2 et 9 Avril

Bon ou mauvais stress mais de quoi parle-t-on ? Qu'en fait-on ?

Le stress peut être vécu comme un frein et source de difficultés. Lors de ces deux séances nous tenterons de trouver des stratégies qui permettent de s'apaiser et de se servir du stress comme un élément moteur.

MES ÉMOTIONS ————— 16, 23 et 30 Avril

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 pendant 1h30.

PRENDRE SOIN DE SOI DANS SON QUOTIDIEN ————— 7, 14 et 21 Mai

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.

ESTIME DE SOI ————— 28 Mai, 4 et 11 Juin

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 intervient sur 2h pour allier bien-être psychologique et pratiques esthétiques.

MOI ET LES AUTRES ————— 18, 25 Juin et 2 Juillet

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.

À DESTINATION DES JEUNES DE 12 À 25 ANS - INSCRIPTION POSSIBLE PAR MAIL OU PAR TÉLÉPHONE
LES ATELIERS PEUVENT AVOIR LIEU SUR D'AUTRES TEMPS SELON NOS DISPONIBILITÉS

