

PLANNING ATELIERS SANTÉ TOURS ANNÉE 2025-2026 - TRIMESTRE 2

Mercredi de 14h à 15h

*De 14h à 15h30 pour la socio esthéticienne et la comédienne

MES ÉMOTIONS, LE STRESS ET MOI

7, 14 et 21 Janvier**

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

- S'exprimer
- Gérer son stress
- Les émotions en musique
- Comédienne

SAVOIR PLUS POUR RISQUER MOINS

28 Janvier et 4 et 11 Février

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

- Débat mouvant
- Développer un esprit critique
- Ma place dans la société

MOI ET LES AUTRES

18 et 25 Février

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

- Activités coopératives
- Débat mouvant
- Les réseaux sociaux et moi

ÉGALITÉ FEMME-HOMME

4 Mars

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

- Débat mouvant
- Développer un esprit critique
- Ma place dans la société

ESTIME DE SOI

11, 18* et 25 Mars

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

- Débat mouvant
- Mes qualités
- Ma boîte à outils
- Socio esthéticienne



À DESTINATION DES JEUNES DE 12 À 25 ANS - INSCRIPTION POSSIBLE PAR MAIL OU PAR TÉLÉPHONE
LORSQUE LES JEUNES S'INSCRIVENT À UN ATELIER, ILS DOIVENT OBLIGATOIREMENT ÊTRE
PRÉSENTS À L'ENSEMBLE DES SÉANCES DE LA THÉMATIQUE
LES ATELIERS PEUVENT AVOIR LIEU SUR D'AUTRES TEMPS SELON NOS DISPONIBILITÉS

