



Ado: Mieux se connaître, mieux se comprendre

Mieux définir qui je suis, comment je fonctionne, évoquer mes besoins et exprimer mes émotions.

Trouver des ressources pour apprivoiser ses émotions au quotidien.

Objectifs :

- Être mieux dans sa peau de pré-adolescent et d'adolescent.
- Pour les 11-13 ans, mieux faire circuler ses émotions et les apprivoiser, développer son potentiel et gagner en concentration.
- Travailler, pour les 13-15 ans, l'image de soi et sa présentation en vue de son orientation.

Deux modalités sont proposées selon l'âge du jeune :

- *Apprivoise tes émotions* : pour les 11-13 ans. Un accompagnement sur 3 séances d'1h autour de l'expression des émotions et leur apprivoisement à travers des échanges libres et une méthode psychocorporelle ludique : méthode Félicitée.
- *Connais-toi, toi-même* : pour les 13-15 ans. Un accompagnement sur 5 séances d'1h autour de la connaissance de soi. Au travers d'échanges appuyés sur des ateliers et outils issus des sciences humaines, le jeune peut identifier ses valeurs, ses besoins, ses émotions, découvrir sa motivation intrinsèque et son potentiel.

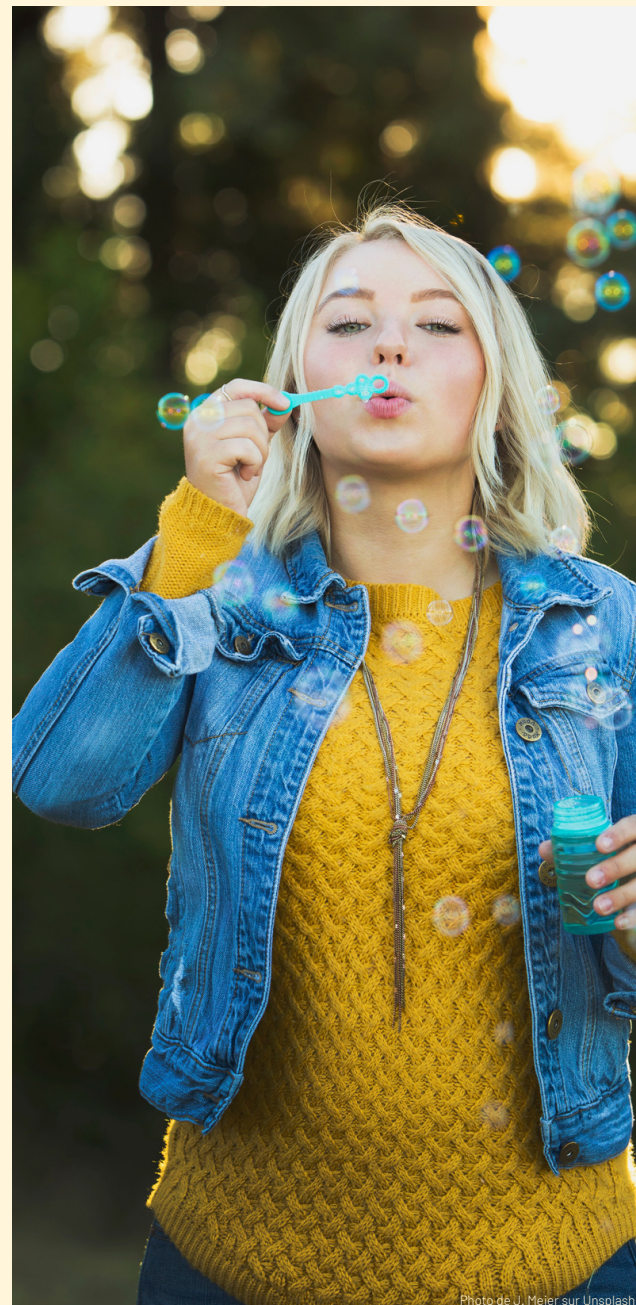


Photo de U. Meier sur Unsplash

Line up

Apprivoise tes émotions !

Pour les 11-13 ans : sur la base de la méthode Félicitée®, 3 séances d'1h.

Objectifs :

apprivoiser ses émotions, développer son potentiel (confiance en soi et concentration)

Séance 1 : Découverte

Introduction à l'accompagnement, présentation de la méthode et de chacun.

Verbalisation des difficultés ressenties

Définition d'un objectif pour l'accompagnement.

Choix des cartes pour la roue du jour

Accomplissement de la roue

Collage des exercices afin de permettre au jeune de repartir avec sa roue à la maison.

Séance 2 : Ancrage

« Comment ça va ? » : verbalisation des ressentis et des effets de la méthode

Ajustements individuels des exercices

Roue

Séance 3 : Consolidation

« Comment ça va ? » : verbalisation des ressentis et des effets de la méthode

Roue

Evaluation de l'objectif

Nouveau collage.

Evaluation avec les responsables légaux.

Line up

Connais-toi, toi-même !

Pour les 13-15 ans, 5 séances d'1h.

Objectifs : se connaître, se comprendre, identifier ses forces et ses parasitages, trouver sa motivation, savoir parler de soi.

Séance 1 : Qui suis-je ? Quelles sont mes valeurs ?

Introduction à l'accompagnement, présentation du cadre et objectifs

Présentation de chacun afin de définir un point de départ qui servira l'évaluation de fin de parcours.

Atelier 1 : « si j'avais une baguette magique, je... » > définir un objectif d'accompagnement

Atelier 2 : mes valeurs > définir et comprendre ses valeurs fortes.

Séance 2 : Besoins, plaisirs et parasitages.

Atelier 3 : mes besoins et plaisirs > identifier mes besoins

Atelier 4 : les parasitages > comprendre ce qui nous empêche de satisfaire certains besoins et comment agir dessus.

Séance 3 : Mes émotions et mes ressources.

Atelier 5 : les émotions > comprendre ce qu'est une émotion, sa fonction. Savoir identifier, accepter, apprivoiser.

Atelier 6 : mes ressources > identifier mes ressources/compétences propres, et pour celles qui me manquent, où les trouver.

Séance 4 : Ce qui me motive vraiment.

La motivation > définir ses sources de motivation, la relier aux valeurs et besoins.

Séance 5 : J'ai confiance en moi.

Atelier 7 : les niveaux logiques > renforcer la confiance en soi et la motivation, savoir parler de soi. Clôture du parcours

Evaluation avec les responsables légaux.