

PRENDS SOIN DE TOI, DÉVELOPPE TES COMPÉTENCES, ÉPANOUIS-TOI !

ATELIERS SUR LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES ET LE BIEN-ÊTRE DES ÉLÈVES

prends un temps pour toi, pour mieux te connaître,
gérer tes émotions, renforcer ta confiance
et améliorer ton **bien-être** au quotidien !

AU PROGRAMME :



CONNAÎTRE SES ÉMOTIONS

Mieux comprendre
ce que je ressens



DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI

Croire en moi
et en mes capacités



AMÉLIORER SES RELATIONS

Communiquer,
coopérer,
respecter les autres



GÉRER LE STRESS ET LES DIFFICULTÉS

Des outils concrets
pour rester serein(e)



PRENDRE SOIN DE SON BIEN-ÊTRE

Adopter de bonnes
habitudes
au quotidien



SÉANCES SUR LE TEMPS MÉRIDIEEN
DE 13H00 À 14H00



PRENDS UNE HEURE POUR TOI !

CALENDRIER DES SÉANCES

- Jeudi 21 mai
- Jeudi 4 juin
- Mardi 9 juin
- Jeudi 11 juin
- Jeudi 25 juin

À toi
de jouer !

INSCRIPTIONS

POUR PARTICIPER, INSCRIS-TOI
AUPRÈS DE LA VIE SCOLAIRE



CONFIANCE



RESPECT



COOPÉRATION



BIEN-ÊTRE

On t'attend !