

JEUNES ADULTES**ADOS**

Mieux se connaître, gagner en estime et confiance en soi, activer ses forces, et être acteur de son bien-être.
Améliorer les relations et la cohésion de groupe.

Visualiser positif pour réussir mon année

Un atelier créatif pour positiver son année en réalisant son tableau de visualisation. Pour se donner un maximum de chance de réussite !

Bien communiquer, s'affirmer sans déraper

Un atelier pour acquérir des outils pour faciliter les échanges et ses relations. Communiquer, en respectant les autres et soi-même.

Super JE

Un atelier basé sur l'intuition et la créativité pour gagner en estime de soi. Chacun recherche ses forces et les met en avant dans son SuperPortrait.

Méthode Joue Ta Vie® - Label Pacte pour l'enfance.



Booster sa confiance en soi

Un atelier pour aller chercher ses ressources, transformer ses pensées, regarder ses forces et faire grandir sa confiance en soi.

Qu'en dit-on ?

Un atelier basé sur le jeu "Le qu'en dit-on?", pour explorer les domaines de sa vie, s'exprimer, entendre la parole de l'autre et la différence de point de vue.

Jeu élaboré par la MDA du Maine et Loire, la PJJ, l'IREPS, l'ANMDA

Inviter le calme en soi

Un atelier pour se remémorer les beaux moments, acquérir des outils pour se relaxer et transformer ses pensées négatives et limitantes.

Mon cercle de vie

Un atelier pour réaliser pour prendre conscience de ses capacités, de ses pensées, et se donner de nouveaux objectifs.