

PROGRAMME DES ATELIERS SANTÉ - 2023/2024

À DESTINATION DE TOUS LES JEUNES DE 12 À 25 ANS
INSCRIPTION OBLIGATOIRE SUR PLACE OU PAR TÉLÉPHONE
ÉCHANGES EN PETITS GROUPES TOUS LES MERCREDIS APRÈS-MIDI



- **6 Septembre (14h-15h)** - C'est la rentrée !
- **13 Septembre (14h15-16h15)** - Atelier socio-esthétique
- **20 Septembre - 27 Septembre - 4 Octobre** - Ateliers communication parents ados

MES ÉMOTIONS

11 Octobre (14h-15h30) - Repérer et comprendre mes émotions
18 Octobre (14h-15h30) - Le rôle de mes émotions
25 Octobre (14h-15h30) - Mes émotions, mon corps, quel équilibre ?

MOI(S) SANS TABAC

8 Novembre (14h-15h) - Moi(s) sans tabac
15 Novembre (14h-15h) - ESJ'escape
22 Novembre (14h-15h) - L'arrêt de la cigarette, je gère !

- **29 Novembre (14h-15h)** - Égalité hommes/femmes... Et si c'était faux ?

ESTIME DE SOI

6 Décembre (14h-15h) : Au secours je n'ai pas confiance en moi !
13 Décembre (14h15 - 16h15) : Atelier de socio-esthétique : prendre soin de soi
20 Décembre (14h-15h) : Boîte à outils de la confiance en soi

- **3 Janvier (14h-15h)** - Le casse-tête de l'orientation

MES ÉMOTIONS

10 janvier (14h-15h30) - Repérer et comprendre mes émotions
17 janvier (14h-15h30) - Le rôle de mes émotions
24 janvier (14h-15h30) - Mes émotions, mon corps, quel équilibre ?

REGARD DE L'AUTRE

31 Janvier (14h-15h) - Moi et les autres
7 Février (14h15-15h15) - Atelier socio-esthétique
14 Février (14h-15h) - Post insta et regard de l'autre

ALIMENTATION

21 Février (14h-15h) - L'alimentation : plaisir, déplaisir...
28 Février (14h-15h) - Mon corps, l'alimentation et moi...

- **6 Mars (14h-15h)** - Les droits des femmes

ESTIME DE SOI

13 Mars (14h-15h) - Au secours je n'ai pas confiance en moi !
20 Mars (14h15-16h15) - Atelier de socio-esthétique : prendre soin de soi
27 Mars (14h-15h) - Boîte à outils de la confiance en soi

MES ÉMOTIONS

3 Avril (14h-15h30) - Repérer et comprendre mes émotions
10 Avril (14h-15h30) - Le rôle de mes émotions
17 Avril (14h-15h30) - Mes émotions, mon corps, quel équilibre ?

- **24 Avril (14h-15h)** - La santé à l'adolescence
- **15 Mai (14h15-16h15)** - Atelier socio-esthétique

EXAMS

22 Mai (14h-15h) - Les révisions... Je gère !
29 Mai (14h-15h) - Savoir gérer mon stress

- **5 Juin (14h-15h)** - Budget et job d'été ?
- **12 Juin (14h-15h)** - ESJ'escape

ESTIME DE SOI

19 Juin (14h-15h) - Au secours je n'ai pas confiance en moi !
26 Juin (14h15-16h15) - Atelier de socio-esthétique : prendre soin de soi
3 Juillet (14h-15h) - Boîte à outils de la confiance en soi

LES ATELIERS PEUVENT AVOIR LIEU SUR D'AUTRES TEMPS SELON NOS DISPONIBILITÉS
LA THÉMATIQUE ET LE FORMAT DES ATELIERS PEUVENT ÊTRE ADAPTÉS

