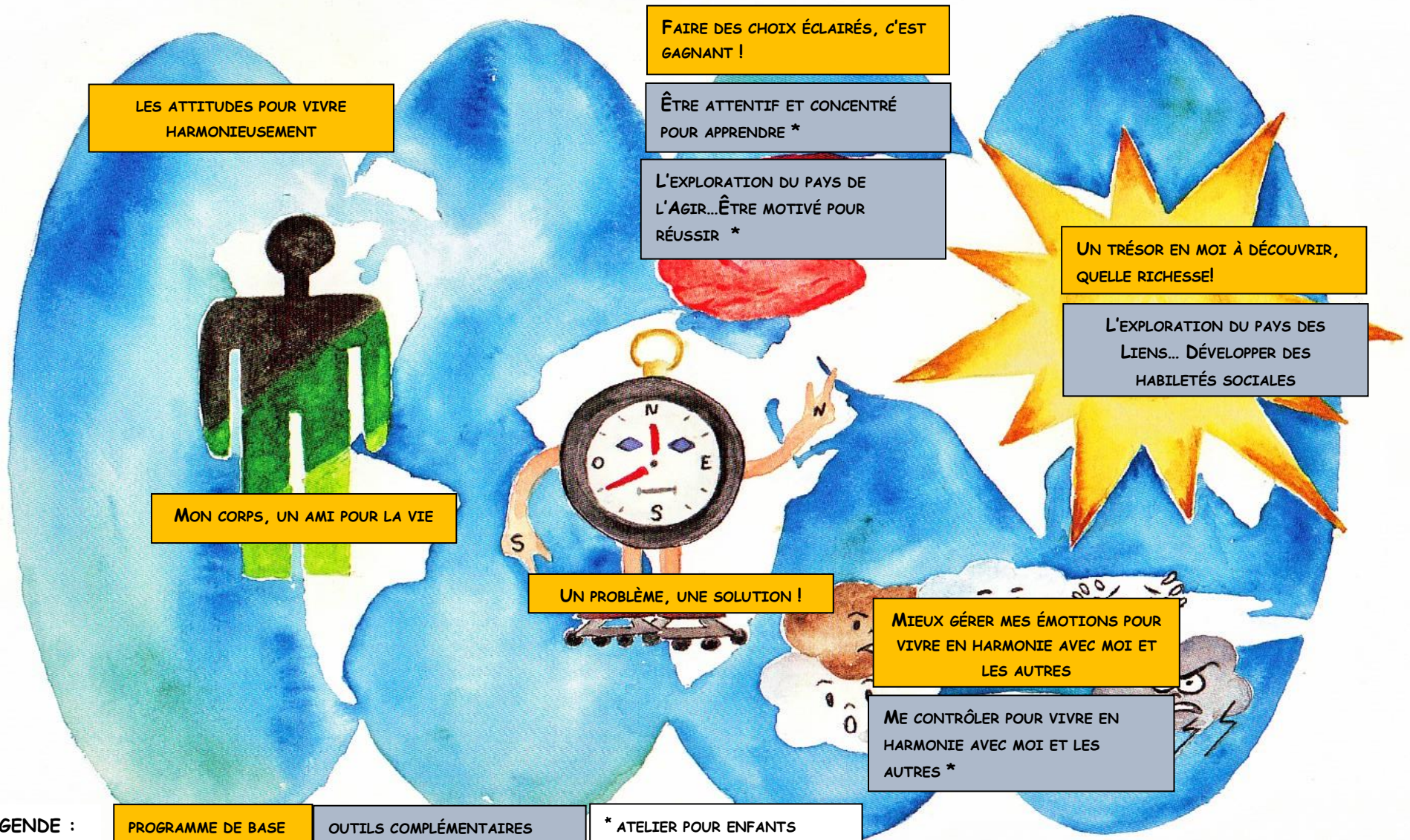


ZOOM À LA CARTE * FORMATIONS OFFERTES





Zoom sur le monde intérieur

ATELIERS OFFERTS PAR ZOOM SUR LE MONDE INTÉRIEUR POUR LES ENFANTS ET LES ADULTES

MIEUX GÉRER SES ÉMOTIONS POUR VIVRE EN HARMONIE AVEC SOI ET LES AUTRES

(Enfants : peur : 3 heures, colère : 3 heures, tristesse et joie : 3 heures) (adultes : 12 heures)

Objectif : Apprendre à mieux gérer ses émotions pour faire de meilleurs choix afin de vivre en harmonie avec soi et les autres et être plus heureux.

Description : Quatre émotions sont explorées : la peur, la colère, la tristesse et la joie. À partir de situations personnelles vécues, le participant découvre les indices corporels, le vocabulaire, le degré d'intensité, le rôle et les trucs pour mieux gérer chacune de ces émotions.

ME CONTRÔLER POUR VIVRE EN HARMONIE AVEC MOI ET LES AUTRES

(Enfants de 5 à 7 ans : 4 heures)

Objectif : Aider l'enfant à mieux se contrôler afin qu'il améliore ses relations avec les autres.

Description : Cet atelier comporte de nombreuses illustrations et est structuré à partir de quatre conseils symbolisés par des « STOP » pour inciter l'enfant à s'autocontrôler. Différentes activités et jeux y sont proposés sur le contrôle du corps, la relaxation et la respiration, les émotions vécues principalement la colère (indices corporels, intensité, trucs de gestion, visualisation) et sur les conséquences désagréables d'un manque d'autocontrôle.

UN TRÉSOR EN MOI À DÉCOUVRIR, QUELLE RICHESSE!

(Enfants et adultes : 12 heures)

Objectif : Découvrir et développer ses richesses (son potentiel) afin de rayonner de qui on est dans notre famille, notre travail, avec nos amis.

Description : Cet atelier permet au participant de découvrir son trésor intérieur, son unicité, sa spécificité, le positif de soi constitué par ses richesses (ou potentialités) c'est-à-dire ses habiletés, ses talents, ses capacités, ses aptitudes, ses qualités et ses dons. Pour ce faire, il ouvre 7 portes de son jardin intérieur et cueille, au fur et à mesure, ses richesses. Par la suite, il les classe et les représente à l'aide de l'arbre des potentialités et de ses armoiries. Il a ainsi un portrait de qui il est en

positif lui permettant d'augmenter l'estime qu'il a de lui-même et d'orienter sa vie dans le sens de ce pour quoi il est fait.

L'EXPLORATION DU PAYS DES LIENS... DÉVELOPPER DES HABILETÉS SOCIALES (RELATIONNELLES)

(Enfants de 9 à 12 ans : 6 heures) (Adultes : 10 heures)

Objectif : Développer sa capacité d'entrer en relation avec des personnes, de s'entendre, de coopérer et d'interagir avec elles.

Description : Après avoir distingué les types de relations, le participant fait le constat de ses relations actuelles significatives. Par la suite, il passe un test pour évaluer ses habiletés relationnelles. Puis, différentes activités lui sont proposées pour améliorer ses relations : les attitudes à adopter, les pièges à éviter et les trucs à développer. Pour terminer, une démarche de résolution d'un problème relationnel est proposée au participant.

FAIRE DES CHOIX ÉCLAIRÉS, C'EST GAGNANT!

(Enfants : 9 heures) (Adultes : 10 heures)

Objectif : Apprendre à faire des choix constructifs pour sa vie.

Description de l'atelier : En premier lieu, le participant s'interroge sur l'intelligence, cet outil fantastique qui lui permet de RÉFLÉCHIR. Par la suite, il est amené à être plus conscient de sa manière de discerner pour mieux CHOISIR et ainsi éviter les obstacles dans la prise de décision. Enfin, il est amené à AGIR en se questionnant sur sa volonté, ses efforts, sa détermination et sa motivation.

ÊTRE ATTENTIF ET CONCENTRÉ POUR APPRENDRE

(Enfants de 7 à 12 ans : 6 heures)

Objectif : Aider l'enfant à être plus attentif et concentré, deux conditions essentielles pour apprendre.

Description : Cet atelier lui permet d'identifier les impacts positifs d'une bonne concentration, d'évaluer son degré d'attention et de concentration, d'expliquer le rôle de chaque composante de la personne dans l'attention et la concentration, de faire connaître le fonctionnement de la mémoire et de la gestion mentale et d'utiliser des trucs pour s'exercer à être attentif et concentré. À la suite de ces rencontres, l'enfant est en mesure de prendre conscience du pouvoir qu'il a sur sa concentration et d'être sur la route de la réussite de sa vie scolaire, direction BONHEUR.

L'EXPLORATION DU PAYS DE L'AGIR...ÊTRE MOTIVÉ POUR RÉUSSIR

(Enfants 9 à 12 ans : 4 heures)

Objectif : Faire prendre conscience à l'enfant de la perception qu'il a de l'utilité d'une activité, de sa compétence et du pouvoir qu'il a sur ses réussites et ses échecs afin d'augmenter sa motivation à l'école.

Description : En plus d'un test pour mesurer le degré de motivation de l'enfant par rapport à l'école, différentes activités y sont proposées telles ses motivations à

l'école, l'utilité de l'école, son futur métier, ses richesses et ses forces, les causes des réussites et des échecs et le pouvoir qu'il a sur ses apprentissages.

MON CORPS, UN AMI POUR LA VIE

(Enfants et adultes : 10 heures)

Objectif : Apprendre à considérer son corps comme un ami en adoptant de saines habitudes de vie.

Description : Cet atelier permet au participant de reconnaître le rôle et l'importance des sens, porte d'entrée du monde intérieur. Puis, il est amené à prendre conscience que le corps est une merveille, mais qu'il a des limites. Entre autres, il observe les effets du stress négatif sur le corps. Finalement, les besoins reliés au corps sont examinés afin d'être en mesure de décoder son langage spécifique. Tout au long des rencontres le participant est amené à réfléchir avec honnêteté sur son vécu en lien avec son corps afin d'être en mesure de changer des comportements pour un mieux-être.

UN PROBLÈME, UNE SOLUTION !

(Enfants 7 à 12 ans avec leurs parents et adultes : 2 h 30)

Objectif : Explorer un problème vécu à l'aide d'une démarche afin de trouver une solution satisfaisante.

Description : À partir d'un problème vécu et réel, le participant approfondit ce problème sous tous ses angles. Une démarche en trois étapes est proposée: l'exploration du problème, la prise de décision éclairée et la vérification de la décision permettant ainsi au participant d'y voir plus clair et de trouver la solution la plus satisfaisante pour lui et les personnes qui l'entourent.

LES ATTITUDES DE BASE POUR VIVRE HARMONIEUSEMENT

(Enfants et adultes : 5 heures)

Objectif : Consolider et développer davantage les attitudes de base déjà travaillées à travers tous les thèmes du programme À la découverte de soi.

Description : Tout d'abord, le participant découvre les attitudes de base (l'ouverture, l'empathie, la détermination et l'humilité (seulement pour les adultes), leurs définitions et leurs contraires. Par la suite, il fait le lien entre chaque attitude et la symbolique de la bicyclette. Un test pour constater l'état de développement de ces attitudes et une observation de celles-ci dans sa vie quotidienne est proposé. Enfin, des trucs pour les développer sont suggérés.